الموسوعة الشاملة للتغذية الصحية

د. شريفة أبو الفتوح

www.drcherifa.com

www.facebook.com/drcherifa

twitter: @cherifafettouh

youtube: cherifanutictionist

أبو الفتوح ، شريفة

٣٠٠ سؤال فى التغذية الشاملة تجيب عنهم الدكتورة شريفة أبو الفتوح. ط١ - الجيزة: أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي، ٢٠١٢

٣٩٢ ص؛ ٢٠سم

تدمك: ٤ ٢٠٦ ٣٩٩ ٩٧٧ ٩٧٨

١- . التغذية - الجوانب الصحية - موسوعات

أ- . العنوان

٦١٤,٥٩٣٩٠٣

الموسوعة الشاملة للتغذية الصحية

د. شريفة أبو الفتوح

www.drcherifa.com

www.facebook.com/drcherifa

twitter: @cherifafettouh

youtubeL cherifanutictionist

أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي

رئيس مجلس الإدارة
عادل المصري

عضو مجلس الإدارة المنتدب
حسام حسين

رقم الإيداع
٢٠١٢ / ١٤٣٧٩

الترقيم الدولي
٩٧٨-٩٧٧-٣٩٩-٢٠٦-٤

الطبعة الأولى

الكتاب: ٣٠٠ سؤال فى التغذية الشاملة
المؤلف: شريفة أبو الفتوح
الغلاف: أحمد فكري
الناشر: أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي ش.م.م
٢٥ ش وادي النيل - المهندسين - القاهرة
E-mail:atlas@innovations-co.com
تليفون: ٣٣٠٢٧٩٦٥ - ٣٣٠٤٢٤٧١ - ٣٣٤٦٥٨٥٠
فاكس: ٣٣٠٢٨٣٢٨

* * * *

الإهداء

إلـــــــــى

شكرا لك والــدي فأنت منارة العلم والصبر والتحدي، علمتنا القوة والقدرة على التحمل فكان هدفنا دائماً النجاح والتفوق لنكون عند حسن ظنك فينا.

شكراً لك والدتــي لقد جاهدتِ معنا لتحقيق هذا النجاح رغم كل المتاعب والصعاب فلك كل الحب والتقدير عساني أفعل ما فعلته مع أولادي.

إلى أشقائي الأعزاء فقد كنتم دائماً هدفاً قوياً لي لأكون ضمن صفوفكم.

شكراً لك زوجي لتشجيعك ومشاركتي في مشواري فخففت عني أصعاباً كثيرة.

إلى أولادي الأحباء: محمد ، إبراهيم ، ياسين أرجو أن أكون عند حسن ظنكم و أكون قد أضفت إليكم شيئاً تتبعوه في الحياة.

المحتويات

الإهداء	٥
مقدمة	١١
كيفية وقاية وعلاج أنفسنا من الأمراض عن طريق التغذية الصحية السليمة	١٤
نظام تخليص الجسم من السموم عن طريق الأغذية	٢٢
مضادات الأكسدة	٢٨
الفول وفوائده... والطريقة المثلى لحفظ الأطعمة في الثلاجة	٣٤
مرض التهاب المفاصل وعلاقته بالتغذية	٣٩
توقف الدورة الشهرية عند المرأة فيما يعرف باسم «سن اليأس» أو «Menopause» وآثاره على النساء وعلاقة ذلك بالتغذية	٥٢
سن اليأس أو «السن الحرجة»	٦٠
المرأة الحامل والتغذية المناسبة لها أثناء وبعد فترات الحمل، وكيفية المحافظة على وزنها أثناء الحمل وبعده، وكذلك تخفيض الوزن الزائد بعد انتهاء فترة الحمل	٦٧
علاقة التغذية بالشعور الإنساني، وهل هناك أنواع من الغذاء تثير الشعور بالسعادة وأنواع أخرى تثير الشعور بالاكتئاب؟	٨٢
الكوليسترول النافع والضار	٩١
الغدة الدرقية والغذاء	٩٦
عسر الهضم وعلاقته بالتغذية	١٠٣
التهاب القولون وعلاقتها بالتغذية	١٠٨
أمراض القلب وعلاقتها بالتغذية	١١٣
سقوط الشعر وعلاقتها بالأغذية	١٢٠
كيفية تناول الفسيخ في عيد شم النسيم والاستمتاع به دون حدوث مشاكل صحية	١٢٥
أمراض الحساسية وعلاقتها بالتغذية	١٢٨
اضطرابات الذاكرة وعلاقتها بالتغذية	١٣٦
أمراض المخ والأعصاب وعلاقتها بالتغذية	١٤٢

التغذية المناسبة للطلاب أثناء فترة الامتحانات	١٥٠
التغذية المثلى لأطفال المدارس	١٥٥
نظام غذائي لطفل يشكو من الأنيميا	١٦٢
نظام غذائي للأطفال من سن ١١ إلى ١٨ سنة	١٦٤
النشاط الزائد عند الأطفال الهايبر وعلاقته بالغذاء	١٧٦
ثمرة المشمش وفوائدها	١٧٩
فوائد ثمرة الكانتالوب	١٨٥
خطر التسمم بالرصاص	١٨٧
الوجبات الجاهزة السريعة وخطورتها على الصحة	١٩٢
علاقة سكر الفاكهة والخضراوات بمرضى السكر	١٩٩
علاقة الإجهاد المزمن بالتغذية	٢١٠
نظام غذائي لمتابعة الإجهاد وتخفيف الوزن	٢١٣
مرض الإكتئاب وعلاقته بالتغذية	٢١٥
نظام غذائي لخفض الوزن وتجنب الإكتئاب	٢١٢
الإجهاد والطاقة وعلاقتهما بالتغذية	٢٢٢
مرض النقرس وعلاقته بالتغذية	٢٢٦
نظام غذائي صحي لمرض النقرس	٢٣١
صوم رمضان والتغذية المناسبة	٢٣٥
نظام غذائي لخفض الوزن في رمضان لأصحاب مرض السكر	٢٣٧
الطريقة الصحية لتناول الحلويات فى شهر رمضان	٢٤٢
النظام المثالي لإنقاص الوزن فى شهر رمضان لمحبى الحلوى	٢٤٤
مرضى حصوات الكلى وصيام شهر رمضان	٢٥٠
البقول وفوائدها خاصة في شهر رمضان	٢٥٣
الطريقة الصحية لقلي الطعام بالزيت	٢٥٦
حلويات عيد الفطر المبارك وكيفية تناولها بشكل صحي	٢٥٨
نظام غذائي لتخفيض الوزن مع تناول الكعك	٢٦٠
المناعة وعلاقتها بالغذاء	٢٦١
مرض السرطان وعلاقته بالتغذية	٢٦٨
نظام غذائي لتخليص الجسم من السموم	٢٨٦

اللحوم.. فوائدها.. كيفية تناولها.. بمناسبة قدوم عيد الأضحى المبارك	٢٨٧
الأنيميا وعلاقتها بالتغذية	٢٩٠
قرحة المعدة وعلاقتها بالتغذية	٢٩٨
التغذية المناسبة حسب فصائل الدم	٣٠١
فصيلة دم A	٣٠١
فصيلة دم B	٣٠٤
فصيلة دم O	٣٠٦
الثقافة الغذائية حسب الهرم «الغذائي المطور»	٣٠٨
علاقة التغذية بكل من: مرض السكر، ومرض سرطان البروستاتا	٣١٧
أضرار التعرض للشمس، والتغذية المناسبة لذلك	٣٢٧
مرض السرطان وعلاقته بالتغذية كأسلوب للوقاية والعلاج	٣٣٠
كيفية التغلب على المنتجات الزراعية غير الحيوية والمطالبة بالتوسع في الزراعة الحيوية	٣٣٩
الريجيم وطرق التغذية الصحيحة	٣٤٤
استبدال الهرم الغذائي بالطبق الغذائي «My Plate»	٣٥١
السعرات الحرارية لكل الأطعمة	٣٥٤
نبذة عن دكتورة شريفة أبو الفتوح	٢٨٧

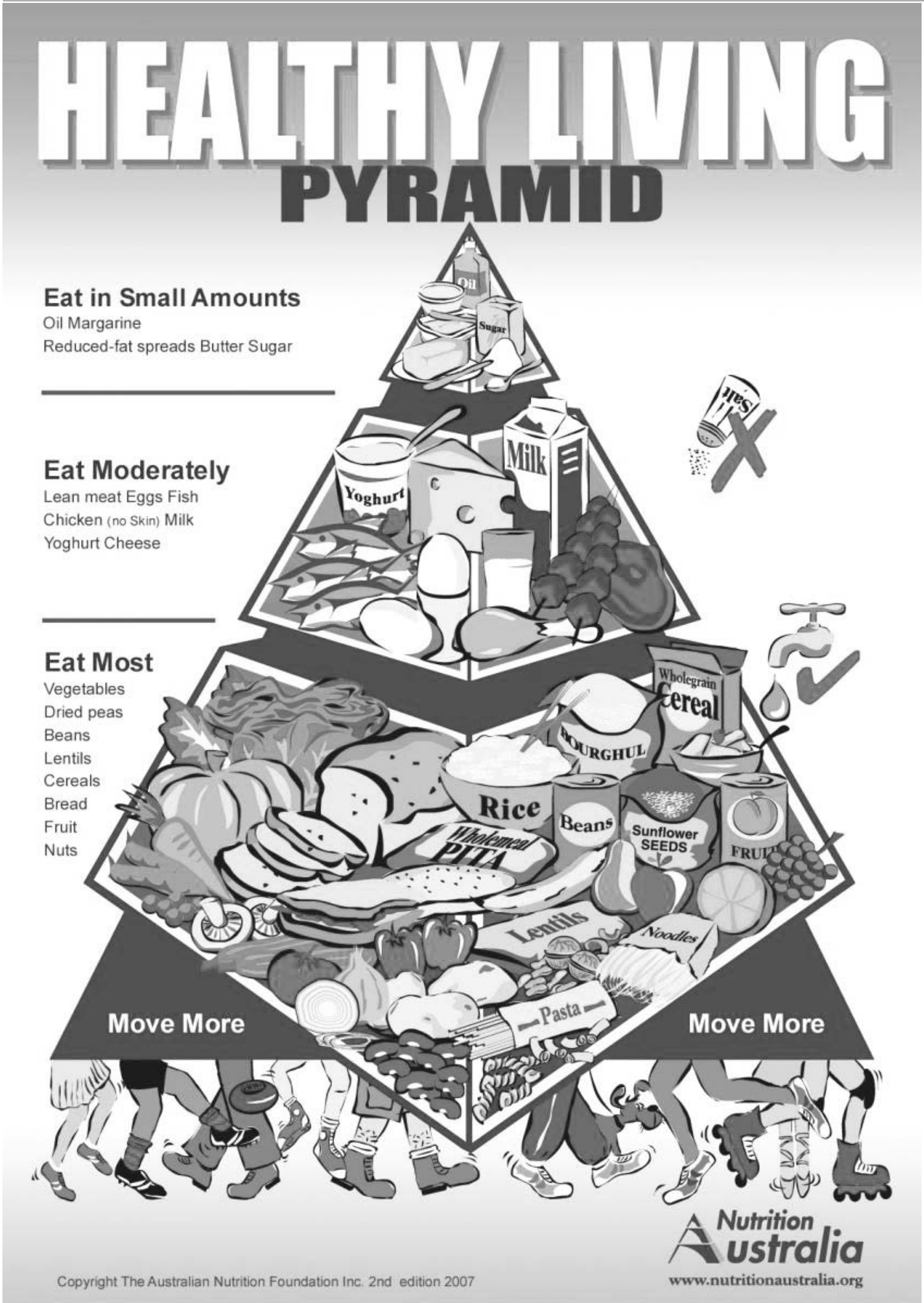
مقدمة

فى هذا الكتاب الكثير من التجارب والمعلومات يسهل تطبيقها فى حياتنا كما أنه يحتوي على العديد من الإجابات التي تساعد فى الوقاية وسرعة العلاج من كافة الأمراض عن طريق التغذية الصحية والعلاجية، فهو خلاصة أسئلة كثيرة أجبت عليها فى برامج وفقرات عن التغذية العلاجية والتوعية الصحية كما فى برنامج "القاهرة اليوم" على قناة أوربت وسنوات أخرى عديدة على قنوات محلية وفضائية فى برامج مستقلة للتوعية الغذائية كقناة المحور والقناة المصرية وقناة الشارقة وإلى انتهت حتى كتابة هذا الكتاب ببرنامجى الحالى على قناة دريم "غير حياتك" للمساهمة فى نشر الوعى الغذائى والصحى للتغلب على المشكلات الصحية عن طريق الوقاية من الأمراض والمحافظة على الوزن بالتغذية السليمة وتقديم كل ماهو جديد ومفيد بمجتمعنا المصري والعربي وذلك بالمشاركة القيمة لكبار أساتذة الطب والعديد من المناظرات والندوات التى توضح الحقائق العلمية وتكشف المخالفات وكان ذلك فى أغلب الأوقات على الهواء مباشرة لتحقيق المصداقية.

كل ذلك تم تجميعه والمحافظة عليه. وقد قمت بإضافة كثير من المعلومات الحديثة فى مجال التغذية والتى تم أكتشافها مؤخراً فى هذا الكتاب ولم يتسع الوقت تقديمها فى البرامج.

أتقدم بخالص الشكر لكل من تعاون فى التجميع والمحافظة على جهد السنوات، وأخص بالشكر الاستاذين الموقرين مصطفى وحسن السقا. وكذلك أخص بالشكر جميع أساتذة الطب والصحة النفسية والتنمية الذين كانوا ضيوفى فى البرامج وقاموا بالمساهمة فى نقل المعلومة الصادقة والخلصة للمشاهد.

د/ شريفة إبراهيم أبو الفتوح


HEALTHY LIVING
PYRAMID
Eat in Small Amounts
Oil Margarine
Reduced-fat spreads Butter Sugar
Eat Moderately
Lean meat Eggs Fish
Chicken (no Skin) Milk
Yoghurt Cheese
Eat Most
Vegetables
Dried peas
Beans
Lentils
Cereals
Bread
Fruit
Nuts
Oil
Sugar
Salt
Milk
Yoghurt
Wholegrain Cereal
BOURGHUL
Rice
Beans
Sunflower SEEDS
Wholemeal PITA
Lentils
Noodles
Pasta
Move More
Move More
Nutrition Australia
www.nutritionaustralia.org
Copyright The Australian Nutrition Foundation Inc. 2nd edition 2007

كيفية وقاية وعلاج أنفسنا من الأمراض عن طريق التغذية الصحية السليمة

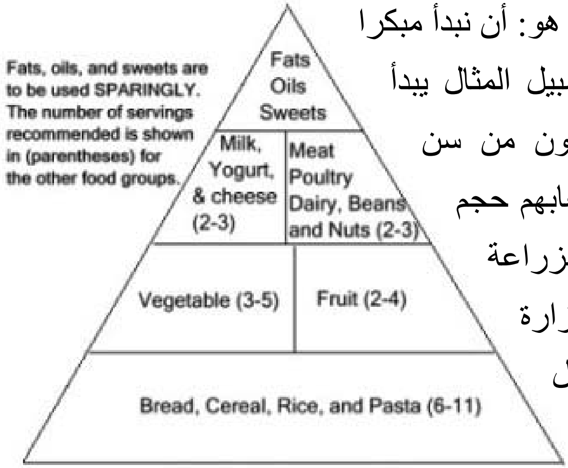
س: ما هي الأمراض التي يمكن علاجها أو الوقاية منها عن طريق التغذية؟

ج: بشكل عام التغذية الصحية هي أساس بناء الإنسان الصحيح والسليم جسديا ونفسيا، فالصحة الجيدة بمثابة الدرع الواقي ضد الأمراض والعكس صحيح بالطبع.

وفي البداية لابد أن يعلم كل إنسان ماذا يأكل ؟ وكيف يأكل؟ وهذه المعرفة هي ما نسميه بالثقافة الغذائية واتباع العادات الغذائية السليمة والتي تحميه من أي أمراض.

وعلى سبيل المثال : عند تناول شخص ما وجبة دسمة – ثقيلة – يشعر بتخمة وربما بألم وقد يصبح غير قادر على النهوض أو الحركة، هنا سوف يعرف أن السبب يعود إلى مخالفته العادات الغذائية السليمة.

س: هل على الإنسان أن يتعلم نظام التغذية السليم بعد تقدمه في العمر لكي يتعرف على نوعيات الغذاء التي تفيده؟



USDA Food Pyramid

ج: قطعا لا والأسلوب الأمثل هو: أن نبدأ مبكرا من الصغر ففي أمريكا على سبيل المثال يبدأ تعليم الأطفال كيف وماذا يأكلون من سن سنتين وقد حدث ذلك، بعد استيعابهم حجم المشكلة لديهم فلقد قامت وزارة الزراعة الأمريكية تحت إشراف وزارة الصحة بعمل الهرم الغذائي الأول الذي أهدته للعالم عام ١٩٩٢ وكان هذا بمثابة الدليل الغذائي الأول العالمي الذي يوجه الإنسان لطريقة تناول الطعام الصحيح وقد تم بعد ذلك إجراء التعديلات عليه وذلك ما سوف يتم ذكره فيما بعد، وعندما أنظر إلى أطفالنا الآن اشعر بالحزن والألم؛ لان غالبيتهم يعانوا من الوزن الزائد «السمنة الوافدة» أي التي لم تكن لدينا من قبل، وهذا لسببين: إما لإتباع عادات غذائية سيئة قد لا تكون متوازنة، وإما لإتباع عادات غذائية سيئة أخرى وفدت إلى مجتمعاتنا وهي الأكلات السريعة، والنتيجة هي ما نراه من أجساد ممتلئة أو حتى نحيفة ولكن ضعيفة تغيب عنها الصحة وهي بالتالي تحرم الكثرين من أطفالنا من ممارسة حياتهم بشكل طبيعي لعدم وجود الطاقة اللازمة لممارسة الرياضة.

وهذا الأمر يعود إلى عدم وعى الكثير من الأمهات بكيفية اتباع نظام غذائي سليم يحفظ لأطفالنا أجسامهم وصحتهم طول العمر ويقيهم شر الأمراض وأقول لكل الأمهات الذين يقلن (دول لسة صغيرين ويأكلوا كل حاجة).

هذا كلام خاطئ والصحيح هو: إن الخلايا الدهنية تتكون في الإنسان وهو طفل رضيع وتتوقف نموها عند سن البلوغ، ولكن مع العادات الغذائية السيئة يزداد حجم هذه الخلايا وهنا تبدأ المشاكل الصحية والتي قد تنتهي بأمراض خطيرة قد يصعب علاجها.

والطريقة الصحيحة هي اتباع العادات الغذائية السليمة مع أطفالنا منذ الصغر، لان ذلك هو السبيل الصحيح لإنقاذهم من تكاثر عدد الخلايا الدهنية الضارة وما يترتب عليها من مشاكل وبذلك نضمن لهم حياة أفضل على كل المستويات، وقديما قالوا ”العقل السليم في الجسم السليم“.

وأريد توجيه نصيحة لكل أم: من تجاربي الشخصية مع الأطفال لاحظت شغفهم بمعرفة ماذا يأكلون، ولذلك أسباب كثيرة لعل أطرفها هي حب الطفل أن يظهر بمظهر «الذي يعرف أكثر» من أمه.

وعلى كل أم استغلال هذا.. وأنا شخصيا أقوم بتعريف الأطفال كل نوع غذاء وما يحتويه من فوائد فمثلا : هذا به بروتينات.. أو.. كربوهيدرات.. أو.. دهو ن وإلخ ...

بأسلوب بسيط؛ فيبدأ الطفل يطلب من أمه قائلا لها: ”أنا عايز خيار عشان فيه فيتامين.. أو أنا عايز جزر عشان فيه كذا“. ويكون ذلك عن طريق الألوان الجاذبة للأطفال وهذا الأسلوب أحد أساليب كثيرة ناجحة يمكن عن طريقها تعليم أطفالنا النظام الغذائي الصحي السليم.

س: هل هناك أمراض نفسيه تنتج عن سوء التغذيه ؟

ج: نعم صحيح..وللعلم، فإن عاما ونصفًا من دراستي التي درستها بالولايات المتحدة الأمريكية كانت عبارة عن دراسة نفسية.

فهناك ارتباط وثيق وقوى بين سوء التغذية وحدوث أمراض نفسية.

وهناك خطأ كبير يحدث ونسمع عنه كثيرا ويتمثل في هذه العبارة: «خدي الورقة دي وأعملي الريچيم ده» والذي يقولها لا يعلم شيئًا، وللأسف فإن الكثيرين يعملون بهذه النصيحة، فالشخص الذي يعانى من مشكله صحية متمثلة في البدانة مثلا أو النحافة بالطبع يكون عرضة للإصابة بالاكتئاب أو أي مشكلة نفسية أخرى، وهذا الشخص يكون بحاجة لمتخصص لكي يقدم له العلاج المناسب. ولا يمكن تقديم هذا العلاج المناسب قبل أن أدخل في نظام حياته لأتعرف عليه عن طريق المشاركة وكسب ثقته ثم ـ بهدوء ـ أعيد تنظيم هذا النظام؛ وخصوصا مع الأطفال وكبار السن وكذلك أصحاب الحالات الحرجة والذين غالبا ما يأتوني وهم في حاله سيئة، فأستغل هذه الظروف وأقيم معهم صداقه وأكسب ثقتهم. ومن ثم يمكنني تغيير أنماطهم الغذائية السيئة إلى الأحسن.

س: أنا لا آكل اللحوم.. وحريص في أكلي.. وأمارس الرياضة.. ورغم ذلك كله وصل مستوى الكوليسترول إلى (٣٠٠)، وأصبح يؤثر على الكبد.. ماذا أفعل؟

ج: في الحقيقة الكوليسترول مشكلة كبيرة..وهناك نوعان للكوليسترول نافع.. وضار وتوجد أغذية معينة تخفض من الكوليسترول الضار ومنها:

الجزر.. التفاح.. البصل.. الثوم.. الأفوكادو.. الفراولة.. المشمش ومن الممكن أن يكون المجفف.. المكسرات.. زيت الزيتون.. زيت بذر الكتان – وكل الزيوت المعصورة على البارد - .. الأسماك وخاصة: السردين والماكريل والسلمون.. والفاصوليا البيضاء.. وجميع الأغذية المحتوية على ألياف، وكذلك

عصير الجزر فهو مهم جدا إذ إنه يعمل بمثابة (المصفاة) فيصفى الدم ويزيل منه الرواسب والأجسام الضارة،

والرياضة عموما مهمة؛ وهى تحسن الكوليسترول النافع.

ويلاحظ: الاستفادة من كل فاكهة خلال موسمها «أي البعد عن تناولها محفوظة».

س: نحن أسرة معتدلة في أكلها وكل طعامنا مطهو بدون سمن أو زيت، وإفطارنا عبارة عن كوب شاي باللبن أو كوب نسكافيه مع ربع ساندوتش.. ورغم ذلك يزيد وزننا باستمرار. ماذا نفعل ؟

ج: لكي أستطيع الإجابة على سؤالك لابد أولا من معرفة نظامكم الغذائي.. فالسمن أو الزيت ليسا فقط هما المسئولان عن زيادة الوزن.. لكن هناك عوامل كثيرة أخرى منها: نوعية وكمية الغذاء.. فمثلا بالنسبة لوجبة الإفطار والطعام المطهو بدون دهون فهما بلا شك طعام صحي ولكن يجب أن أعرف كمية الأرز أو المكرونة وكذلك اللحوم والحلويات التي يتم تناولها على مدار اليوم. وأيضا من تلك العوامل: العوامل الوراثية وأيضا النشأة.. بمعنى هل كنت - أو زوجتك - تعانى من زيادة في الوزن منذ الصغر؟

لأن من يعاني من زيادة الوزن وهو صغير يظل لديه الاستعداد للسمنة طوال عمره، ولذلك نقول إنه لابد من تنشئة الأطفال على نظام غذائي صحي سليم.

لابد من إجابات لكل هذه الأسئلة وغيرها لكي أتمكن من الإجابة وتقديم النصائح التي تفيدكم.

س: أقوم باتباع ريجيم ورغم إرادتي القوية إلا أن المحافظة على الوزن أصعب من التخسيس وكوني أمًا مرضعًا أريد أن أعرف أفضل نظام غذائي يناسبني.

ج: المحافظة على الوزن يتطلب دراسة لمعرفة كمية السعرات الحرارية التي يحتويها كل نوع غذاء هذا من ناحية.. ومن ناحية أخرى كمية السعرات الحرارية المفترض تناولها يوميا لكل إنسان عموما وبخاصة من يقوم بعمل ريجيم أو من يحاول تثبيت وزنه بعد الريجيم. فمثلاً لتحديد عدد السعرات الحرارية يتم حساب الآتي:

٢٢ × وزن الجسم = عدد السعرات الحرارية.
في حالة الإرضاع يتم إضافة ٥٠٠ سعر حراري يومياً.

وعلى سبيل المثال: لو المفروض أن تتناولي «١٠٠٠» سعر حراري يومياً فيجب عليك أن تقومي بتقسيمها على عدد وجباتك اليومية، وبعد ذلك يجب عليك معرفة كمية السعرات التي يحتويها كل نوع غذاء فمثلاً: البيضة الواحدة تحتوي على: ثمانين سعرًا حرارية.

حبة الكوسة الواحدة تحتوي على: عشرين سعرًا حراريًا.

وهكذا مع بقية أنواع الأطعمة وهناك جداول توضح ذلك في آخر جزء في هذا الكتاب، ولكي تحافظي على وزنك بعد الريجيم نبدأ في إدخال العناصر الغذائية

المختلفة حسب السعرات الحرارية التي تحتويها والمسموح لك بها عنصرًا بعد عنصر ـ وبالضبط كما يحدث مع الأطفال الرضع في أول مرة يتناولون فيه طعامًا غير لبن الأم ـ لأنه من الأخطاء الشائعة أن يقوم الإنسان بعد انتهاء فترة الريجيم بالهجوم على الطعام بشهية مرة واحدة وربما هذا ما حدث معك، فاتباع هذه الطريقة فضلا عن أنها تعرفنا ماذا وكيف نأكل وكذلك كمية ما نأكله فهي تحافظ على ثبات الوزن بعد انتهاء فترة الريچيم. وأفضل نظام ريجيم يمكن اتباعه هو نظام السعرات الحرارية لأنه الوحيد الذي لم يتعرض لانتقادات بخلاف كل الأنظمة الأخرى والتي لا تصلح إلا في حالات معينة وعلى سبيل المثال: أثناء السفر، أو العزومات المفاجئة، أو الاستعداد لمناسبة.. وكذلك في الحالات المرضية الحرجة التي يحددها الطبيب المتخصص وإخصائي التغذية.

س: ما رأيك في أدوية التخسيس والصدود عن الطعام وهي كثيرة ومنتشرة بشدة؟

ج: أنا أتحفظ كثيرا على الكثير من هذه الأدوية وذلك لأن لها آثارًا جانبية سيئة، والأفضل والأسلم اتباع نظام غذائي «ريجيم» مناسب لحالتك تحت إشراف متخصص، حيث يتم تقييم كل شيء سواء من ناحية السن أو الحالة الصحية أو الوزن أو الطول...إلخ، لكي يكون التخسيس على أساس علمي وغذائي سليم ، ولتجنب الآثار والأعراض الجانبية الضارة لتلك الأدوية.

وقد تم بحمد الله منع تداول هذه الأدوية من الصيدليات المصرية بدون روشتة طبيب مختومة بعدما ثبت ضررها الفعلي على صحة الإنسان وتسببت في كثير من المضاعفات.

نظام تخليص الجسم من السموم عن طريق الأغذية

س: ما هو نظام «تخليص الجسم من السموم المعروف باسم: «Detoxi fication»؟

ج : في البداية السموم تتكون داخل الجسم من مصادر عديدة ومختلفة ومن بينها: العادات الغذائية السيئة مثل الإقبال على الطعام بشراهة أو بدون نظام، أو تناول الأطعمة التي تحتوي على دهون مشبعه، هي الدهون الحيوانية والتي تتجمد في درجة حرارة الغرفة مثل: الزبدة، الأجبان ال صلبة، وزيت الخيل، زيت جوز الهند، كما تحتوي اللحوم الدسمة على نسبة عالية من الدهون المشبعة.

وأيضاً بسبب المواد الحافظة الموجودة في معظم الأغذية والمشروبات المحفوظة، وأيضاً بسبب الأدوية المختلفة التي يتم تناولها بمنتهى العشوائية، وكذلك المواد الكيميائية التي تلوث الطعام الذي نأكله، هذا إلى جانب الدهون الموجودة بداخل الأجسام التي تعاني من أوزان زائدة فهي في حد ذاتها سموم. ومن وقت إلى آخر يحاول الجسم أن يبحث عن وسيلة ليخلص نفسه من تلك السموم، وعند حدوث ذلك تنطلق تلك السموم إلى تيار الدم متسببة في أن يشعر المرء بأن حالته انحدرت إلى الأسفل.

ولذلك فمن الأفضل أن نتخلص من هذه السموم كل شهر بإتباع هذا النظام لفترات معينة – وكل إنسان حسب قدرته ورغبته – وهي إما تكون لمدة ثلاثة أيام أو خمسة أو عشرة أيام.

حيث إن: نظام الثلاثة أيام ينقي الدم ويطهره من السموم.

ونظام الخمسة أيام يقوى جهاز المناعة.

ونظام العشرة أيام يعالج أمراضًا كثيرة منها: أمراض القولون وجدار الأمعاء وأمراضًا أخرى كثيرة.

أما بالنسبة للنظام نفسه فهو كالتالي:

أولا: مرحلة التحضير «Pre-detox»: أي ما قبل بدء النظام نفسه وهي تستغرق يومين وفيها يتم تناول خضراوات نيئة - غير مطهوة - وفاكهة فيما عدا الطماطم والبرتقال.

ثانيا: نظام الـ «Detoxification»: سواء الـ ٣، أو ٥، أو ١٠ أيام:

عبارة عن تناول عصائر فقط، وهي: الجزر، التفاح، العنب، البنجر، الليمون، ومسموح بتناول أي كمية من هذه العصائر يوميا.

وأفضل الطرق لتناول هذه العصائر هي إضافة كوب من الماء على كل ثلاث أكواب من العصير.

فمثلا: نشرب الليمون على ماء بارد صباحا وفي الليل نشربه على ماء دافئ، فهذا يفيد الجسم جدا.

والأكلات المسموح بها فقط هي: البطيخ؛ لأنه غني بالألياف، والتفاح بقشره؛ لاحتوائه على فيتامينات وألياف ومعادن كثيرة وكلها تساعد على تنقية الجسم من السموم.

وممنوع نهائيا العصائر التي تحتوي على مواد حافظة، وأيضا ممنوع عصيرا البرتقال أو الطماطم لأنهما يتخمرا في المعدة.

ويلاحظ أن:

لابد من شرب الماء بكثرة لأنه يسهل وينظم من عملية إخراج السموم من الجسم.

- ممنوع تماما شرب المنبهات مثل: الشاي والقهوة وغيرهما.

- مسموح لمن هم فوق سن الـ ٦٠ سنة ويتناولون فيتامينات معينة من اتباع النظام مع تناول فيتاميناتهم فلا يوجد أي ضرر في ذلك.

س: ماذا يحدث أثناء اتباع نظام تخليص الجسم من السموم؟

ج : يجب أن نعلم أن الجسم في العادة يفرز سمومًا؛ وهي التي تنتج من بقايا العناصر الغذائية المختلفة، وحين نتبع هذا النظام يصبح الجسم لا يدخله سموم وبالتالي كمية السموم في الجسم تنخفض، وبالإضافة إلى ذلك فإن الطاقة التي كانت تتوجه لهضم هذا الطعام أصبحت تتوجه لجهاز المناعة فتعمل على تقويته، وفضلا عن ذلك فإن المعدة والقولون ـ وغيرهما من أعضاء الجسم ـ تُشْفَى من أي التهاب وتُنَقَّى من أي سموم موجودة فيها.

وفوق ذلك كله: إن الدم عندما يتخلص من الدهون يصبح وزنه أخف، وتصل له كمية أكسجين أكثر؛ فيصل لجميع أجزاء الجسم بسرعة مما يجعلها تعمل بشكل أفضل كثيرًا.

س: هل هذا النظام يصلح لجميع الناس خاصة المرضى؟

ج : نعم هذا النظام يصلح لجميع الناس فيما عدا السيدات الحوامل والمرضعات فهو ممنوع عليهم تماما، كذلك ممنوع على مرضى السكر إلا تحت إشراف طبي ويحدث ذلك مع بقية الأمراض الأخرى.

س: هل يصلح هذا النظام للمرضى اللذين يتناولون أدوية أو الأطفال الصغار؟

ج : في الحقيقة المرضى الذين تناولون أدوية كثيرة هم أول من يجب أن يطبقوا هذا النظام ليتخلصوا من الآثار الجانبية الضارة للأدوية. إلا إذا كانوا يعانون من مرض مزمن لابد من متابعة الطبيب المعالج.

ومعهم أيضا اللذين يأكلون كثيرًا أو يأكلون بلا نظام، كذلك يصلح هذا النظام للأطفال فوق سن العشرة أعوام وخصوصا الذين يعتمدون على الأكلات السريعة الـ «Takeaway» ويمكن في البداية اتباعه لمدة نصف يوم كما نفعل عند البدء في تعليمهم الصيام وبالتدريج يصبح اتباع هذا النظام عادة صحية سليمة يشبوا عليها. وتكون لمدة ثلاثة أيام فقط كل ستة أشهر.

س: هل هناك أعراض معينة تظهر عند اتباع نظام الـ «Detox» كظهور حبوب أو بثور على الوجه؟

ج : نعم، ولكن ليس من بينها ظهور حبوب الوجه بل علي العكس فهو يعمل على إزالتها تماما، ولكنها آثار لخروج السموم من الجسم ومنها على سبيل المثال:

ـ الإحساس بالصداع، أو أن يصير لون البول اغمق قليلا، أو أن تتكون على اللسان طبقه بيضاء، وهذه يمكن إزالتها بالليمون.

ولذلك من الضروري تناول المياه بكثرة لأنها تمنع الشعور بالصداع خاصة أثناء إتباع نظام الديتوكس.

س: ما هو نظام «الميكروبايوتيك» وكيفية عمله؟ وهل يفيد في تقوية جهاز المناعة؟

ج : نظام الميكروبايوتيك هو عبارة عن: نوع من أنواع الأنظمة الغذائية يعتمد على تناول الأنواع المتنوعة من الحبوب الكاملة غير المنزوعة القشرة مثل: الذرة، والأرز الكامل، والخضر، والبقول، وخضر البحر.

ولذلك فهو يفيد ويقوي جهاز المناعة بالفعل، كما وأنه يقضي على أمراض كثيرة مثل: الجهاز التنفسي والسرطان والأمراض الجلدية.

ولكن إتباع هذا النظانم يلاقي صعوبة كبيرة لأنه يعتمد على أنواع معينة من الطعام قد لا نجدها بسهولة، وكما أنه ينقصه بعض العناصر الغذائية الضرورية للإنسان، لذلك يجب أن يتم تناول الطعام الميكروبايوتيك عن طريق استشاري.

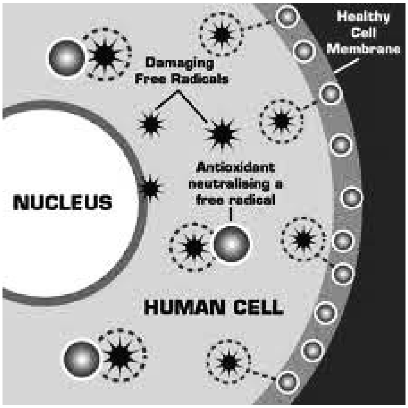
ويلزمه تعود من الصغر؛ ولذا سبق ونبهنا إلى أنه يجب أن نعود أطفالنا منذ الصغر على اتباع نظام غذائي صحي وهو الأمر ا لذي يجعل اتباعهم لنظام غذائي في الكبر سهلا وميسورا.

س: ما هو فطر «الكانديدا»؟ وهل يتسبب في حدوث صداع أو انتفاخ؟

ج : فطر «الكانديدا» هو: نوع من الفطريات الطفيلية الشبيهة بالخميرة التي تسكن الأمعاء والفم والقناة التناسلية، والكانديدا قد تصيب أجزاء من الجسد مثل الفم والأذن والمهبل، وهو نادرًا ما يسبب حدوث صداع أو انتفاخ ولكنه يضعف الجهاز المناعي، ويجب على من يعانون منه اتباع عدة نصائح منها:

- عدم تناول الخميرة أو أي معجنات بصفة عامة كذلك السكريات.
- عدم تناول المضادات الحيوية بعشوائية أو السلفا.
- عدم استخدام أدوية منع الحمل إلا الأنواع التي يحددها الطبيب

ونظام الـ «Detox» يصلح تماما لفطر «الكانديدا»، وكذلك تناول الماء بكثرة، ويمكن وضع «ماء ورد، أو زهر، أو ليمون» فوقها لنستطيع تناولها بكثرة، أو شرب الأعشاب كبديل للماء لمن لا يستطيعون شرب المياه بكثرة.



مضادات الأكسدة

نظرا لوجود التلوث في أشياء كثيرة حولنا ومنها الغلاف الجوي، والطعام والشراب وغيرها، فقد أصبح الاتجاه لتناول أقراص الفيتامينات المضادة للأكسدة منتشرًا بين الناس وبرزت ضرورة وأهمية مضادات الأكسدة.

س: ما هي مضادات الأكسدة؟

ج : أولا: وقبل الحديث عن مضادات الأكسدة لابد وأن نعرف ما هي الأكسدة، من المعروف أن خلايا الجسم تحتاج إلى الأكسجين فهو الذي يحول الطعام المهضوم إلى طاقه فيما يعرف بعملية «الاحتراق» ـ أو الحرق ـ وينتج عن هذه العملية انطلاق بعض الذرات التي تعرف بأسم «الذرات الحرة» أو الشقوق الحرة، وهذه الذرات سامة؛ لذا فهي تدمر بعض خلايا الجسم السليمة خلال انتشارها، وتتسبب في حدوث أمراض كثيرة منها مثلا: أمراض الكبد، والسرطان، والقلب، والشيخوخة.. إلخ. ولكن عملية ال حرق ليست هي المصدر الوحيد لأضرار عملية الأكسدة فهناك مسببات أخرى مثل: التعرض للأشعة السينية وأشعة الشمس فوق البنفسجية والتدخين وعادم السيارات والملوثات البيئة الأخرى.

س: ما هي الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة؟

ج : الخضروات كلها وخصوصا الورقية منها، والفواكه كلها أيضا، ومنتجات الألبان، والأسماك، والزيوت النباتية، والفول السوداني.

وهناك نبات يسمى «الهوهوبا» Jojoba وموطنه الأصلي جنوب أمريكا وبدأت منذ فترة زراعته في مصر، وهو عنصر مهم جدا كمضاد للأكسدة وذلك لأنه غني بفيتامين «A».

س: هل من الأفضل تعويض مضادات الأكسدة الموجودة في الطعام بتلك الموجود في أقراص الفيتامينات وخصوصا أن هناك شرائح من الناس لا تتناول الأطعمة الغنية بها؟

ج : مبدئيا الأفضل أن نتناول مضادات الأكسدة من مصادرها الطبيعية وهي الغذاء، كما أن بعض الفيتامينات المصنعة إذا تم تناولها بشكل زائد عن الحد تضر ولا تنفع وعلى سبيل المثال: فيتامينا «A. E» وكذلك الزنك والسلينيوم ويعملان كمضادين للأكسدة بشكل فعال ولكن إذا تم تناولهما بشكل زائد يصبحان مضرين.

أيضا الميلاتونين: وهو عنصر مهم جدا وموجود أساسا في الجسم ويفرز ليلا وهو مفيد لمن يعاني من الأرق والضغوط ، فقد أكدت آخر الأبحاث انه لو تم تناول أقراص الميلاتونين بـأي كمية صباحا يسبب أمراضًا، ولكن إذا تم تناول نفس الكمية ليلا فلا تسبب أي أمراض بل تصبح مفيدة وتحارب الأمراض، وهكذا نجد أن موضوع تناول أقراص الفيتامينات المضادة للأكسدة له محاذير كثيرة، وأنصح بأن يكون ذلك تحت إشراف طبي دقيق وفي حالات معينة.

والأفضل من ذلك كله هو الاستفادة منها عن طريق الطعام.

س: كنت أعطي أولادي (١٠، و١١ سنة) فيتامينات «زيت كبد الحوت» بناء على نصيحة طبيبهم، وذلك لأنهم لا يأكلون الخضار.. فضلا عن شحوب وجوههم واصفرارها بشكل دائم، وقد قطعت عنهم الفيتامينات منذ شهر بعدما لم تأتِ بنتيجة.. أريد النصيحة ماذا أفعل؟

ج : حقيقة «زيت كبد الحوت» مفيد جدا ويحتوي على زنك ولكن من الأفضل إعطائهم هذه الفيتامينات من خلال الأطعمة.. لأن الفيتامينات أساسا تستخرج من الأطعمة؛ لذا يجب تعويدهم على تناول الخضراوات والفواكه.. خصوصا أن الأطفال يحبون الألوان؛ ولذلك يمكن تقديم الطعام لهم بصورة تفتح شهيتهم وتجعلهم يقبلون عليها وعلى سبيل المثال:

الجزر مهم جدا وخصوصا في حالة تقديمه مسلوقًا فهو الوحيد من كل أنواع الخضار الذي تزيد قيمته الغذائية عند سلقه.

والسبب في ذلك: أن الجدار الداخلي «البيتا كاروتين» ينزع عنه فيسهل من امتصاصه بالجسم وإذا أضفنا للجزر ملعقة زُبْد يصبح ذا فائدة مضاعفة، لأنه في هذه الحالة أصبح يحتوي على فيتامين "A" بشكل كامل وطبيعي.

أيضا الزنك موجود في البروتين عموما كاللحوم والأسماك والبيض.

وبالنسبة لشحوب واصفرار الوجه فليس هذا دليلا قاطعا على سوء صحتهم، بل

على سوء صحتهم، بل الأرجح أن ذلك يعود إلى سوء الامتصاص الناتج عن تناول الطعام بسرعة دون مضغ كاف.

س: ما هي أضرار تناول الطعام بسرعة ودون مضغ جيد؟

ج : من يأكل بسرعة لا يستفيد سوى بـ ٧٠٪ فقط مما يتم تناوله ويهدر ٣٠٪، خاصة وإن عملية هضم الطعام تبدأ من الفم بعملية المضغ الجيد مع اللعاب، والمعنى أننا لا نستفيد من فوائد الطعام بشكل كامل، ولو أضفنا إلى جانب ذلك العادات السيئة المتعلقة بالطهي عند بعض الناس مثل: سلق الخضراوات بشكل زائد على الحد الأمر الذي يفقد الغذاء فوائده - يتضاعف عدم الاستفادة من تناول الطعام بشكل سريع.

وهناك طرق مثالية لطهي الخضراوات ينبغي تعلمها وهي:

- الطهي على البخار.
- لف الخضراوات في ورق مقاوم للحرارة ثم وضعها في ماء مغلي.
- سلقها في ماء مغلي ولكن بكميه قليلة ويمكن الاستفادة بعد ذلك من هذا الماء في طهي أطعمة أخرى، كالأرز مثلا.

وذلك لأن هناك فيتامينات تذوب بالحرارة في الماء مثل الفيتامين الذي يذوب أثناء عملية الطهي، وفيتامينات أخرى تذوب في الدهون.

لذا يجب أن نأكل بهدوء ونمضغ الأكل جيدا حتى نسهل عملية هضمه؛ ومن ثم امتصاصه حتى نستفيد من كل فوائده.

س: هل مضادات الأكسدة مهمة وضرورية إلى هذا الحد بعد أن أصبح هناك حالة هوس بها؟

ج: بالطبع مضادات الأكسدة مهمة وضرورة لابد منها، ولكن **الطبيعية والموجودة في الغذاء الذي خلقه الله، فهي الحصن الواقي من الشقوق الحرة أو الذرات الحرة** التي سبق وتناولناه من قبل ولكن تلك المصنوعة على شكل حبوب والتي كثر الحديث عنها ليست مهمة ولا ضرورية إلا في حالات خاصة جدا يحددها الطبيب؛ لأنها ببساطة مصنوعة كيميائيا وتكمن خطورتها حين يتم تناولها دون استشارة طبية لأن أي زيادة منها قد تصيب الكبد أو الكلى.

لذا الأفضل لنا تناولها من مصادرها الطبيعية الغذائية، فمثلا فيتامين «A» نجده في اللحوم والخضروات والألبان والخضراوات الصفراء وكذلك الفواكه الصفراء.

س: هل «الخبز السن» يسبب هشاشة العظام خصوصا أن زوجي يعاني من مرض السكر ولابد له من تناوله، ولقد احترت بين الأطباء؛ فهناك من يقول مفيد، والبعض الآخر يقول إنه غير مفيد، أريد معرفة الصواب؟

ج: «الخبز السن» تكثر فيه «الردة» والتي قد تعوق من امتصاص الجسم للكالسيوم الموجود في الأطعمة التي يتم تناولها معه وذلك قد يؤدي إلى هشاشة العظام عمومًا

في المدى الطويل إذا تم الاعتماد على ما يحتاجه الجسم من كالسيوم فقط على الذي يتم تناوله مع «الخبز السن» مثلاً إذا كان اعتمادنا على قطعة الجبن التي يتم تناولها صباحًا فقط كمصدر للكالسيوم.

ولكن الكالسيوم موجود في معظم وجبات اليوم فهو موجود في الخضراوات الورقية والزبادي والأسماك «السردين بعظمه»، ولكن إذا كان زوجك يتناول حبوب الكالسيوم فمن الأفضل تناولها بعيدًا عن الغذاء المحتوي على الردة. ويكون أنسب ميعاد قبل النوم.

س: هل هناك غذاء معين يقوي المثانة أو بمعنى آخر يقاوم مرض السلس البولي خاصة الذي «يصحب تكرار عملية الولادة والتقدم في العمر» أو أدوية مثل الفيتامينات؟

ج : مبدئيا لابد من استشارة طبيب متخصص في المسالك البولية، وفي الحقيقة هناك أغذية تساعد في مثل هذه الحالة وهي الأغذية التي تحتوي على فيتامين "A"، ومنها على سبيل المثال:

- فول الصويا، ويستخدم بشكل واسع في اليابان لاحتوائه على فيتامين اسمه (Q10) وهو ما يعرف بأسم «مساعد إنزيم ١٠» وهو يوجد في أسماك السلمون والسردين والماكريل كما يوجد في لحم البقر والفول السوداني.

س: ما هي فوائد التمر؟

ج: ليس التمر فقط بل كل أنواع البلح مفيدة بشكل كبير، ومغذية، ومهدئه للأعصاب، وهي تعتبر غذاء كاملاً، وفي عهد رسول الله« صلى الله عليه وسلم» كان يتم الاعتماد عليه كوجبة كاملة؛ فالبلح يحتوي على فيتامين «A، B، C، E» أي كل الفيتامينات، وهو أيضا غني بكل المعادن مثل: الحديد، والفسفور، والبوتاسيوم، ولذلك يمكن تناول تمرتين يوميا على الريق للاستفادة بكل هذه الفيتامينات. كذلك يحتوي على الألياف التي تفيد في علاج الإمساك.

الفول وفوائده كبديل بروتيني مهم، وأيضا: عن الطريقة المثلى لحفظ الأطعمة في الثلاجة بدون أن نفقد أهميتها وفوائدها وخصوصا الخضراوات والفاكهة.

س: ما أهمية الفول كغذاء وكمصدر غني بالبروتين؟

ج : الفول يحتوي على عدة عناصر مهمة وعالية القيمة ومنها، بل على رأسها «البروتينات»، ونصف كوب فول مطبوخ ـ مدمس ـ يحتوي على سبعة جرامات بروتين، والإنسان السليم يحتاج ما بين ١٠ إلى ١٢ جرام بروتين يوميا، أي ما يعادل قطعة «من اللحم في حجم علبة الكبريت» وللعلم ليس من العادات الغذائية السليمة تناول اكثر من هذه القيمة من البروتين يوميا.

والفول يحتوي على: فيتامينات «A، C»، وفوليك أسيد، وحديد،

ولكي نصل إلى أقصى امتصاص للحديد الموجود بالفول:

ـ يجب أن نتناول معه فيتامين ”B12“ وفيتامين ”C“ بمعنى آخر نتناول معه البيض، أو الليمون، أو الطماطم، أو الزبادي، وحتى بالنسبة لمن يتبعون ”ريجيم خاص“ يمكنهم تناول الفول ومعه بيضة واحدة أو كوب زبادي وتعتبر هذه وجبة مثالية لهم أو لمن يريد أن يحافظ على وزنه خصوصا أثناء الصيام في شهر رمضان لأنها في هذه الحالة تصبح وجبة متكاملة تجمع ما بين: البروتين، والكربوهيدرات، والدهون.

س: ما هي فوائد الفوليك أسيد عموما وبخاصة للسيدة الحامل؟

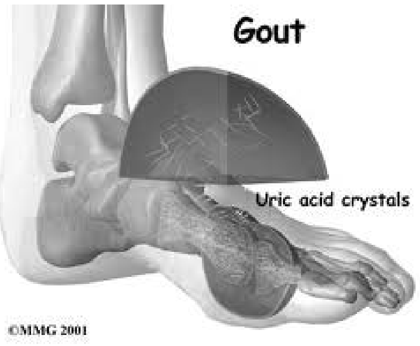
ج : الفوليك أسيد ضروري ومهم لكل الناس بشكل عام، وله أهمية للسيدة الحامل بشكل خاص لأنه فيتامين مهم وبجانب وجوده في الفول فهو موجود في أطعمة أخرى كثيرة منها:

ـ الخضراوات الورقية، فإذا تناولنا الفول ومعه جرجير مثلا تعتبر هذه وجبة صحية جدا ومفيدة.

ويجب نعلم أن الفوليك أسيد مسئول عن تكوين الخلايا العصبية الجنينة في الجنين ومن هنا تظهر أهميته بالنسبة للسيدة الحامل.

ويجب أيضا الإشارة إلى معدن النحاس الموجود في الفول ـ لأنني قد لاحظت إهمال هذه المعلومة ـ لأهميته القصوى فهو يقضي على هشاشة العظام، ويدخل في تصنيع « الكولاجين « وهو أحد البروتينات الرئيسة في تكوين العظام والجلد، وأيضا يعمل على تغذية الشعر.

س: ما هي الأطعمة التي تزيد من نسبة اليوريك أسيد لكي نتجنبها؟



ج: أكثر هذه الأنواع هي البروتينات (اللحوم الحمراء)، والأسماك المملحة والبقوليات (كالفول) ولذلك على كل من يعانى من زيادة نسبة اليوريك أسيد أن يركز أكثر على كل من النشويات المركبة والخضروات والفاكهة أثناء فترة العلاج ويستطيع بعد الشفاء أن يعود لتناول كافة الأطعمة ولكن بحساب، مع ملاحظة أن الأمر يختلف من شخص إلى آخر كل حسب حالته فقد نجد شخصًا ما يعانى من زيادة اليوريك أسيد ورغم تناوله للبقوليات مثلا لا ترتفع تلك النسبة، ولذلك ينبغي مراجعة الطبيب دوما.

أيضا يمكن التعويض عن تناول بروتينات بتناول اللحوم البيضاء والبيض لأنهما لا يتسببان في زيادة نسبة اليوريك أسيد.

س: هل يوجد بعض الناس الذين لا تستطيعون تناول الفول؟ ولماذا؟

ج: نعم، وهؤلاء الناس يفتقدون لإنزيم معين والمسئول عن هضم – وتحليل – الفول وقد يتسبب تناولهم للفول في حدوث فقر دم، أو حدوث اختناق مما يتطلب نقلهم إلى المستشفى بسرعة، وهو يصيب الأطفال الذكور أكثر من الإناث ولكن هناك تحليلاً يكشف عن ذلك في سن مبكرة وهو ما يعرف بالفافيزم.

وهنا يجب الإشارة إلى أن هناك بعض الأدوية التي تتعارض مع أكل الفول لأنها ترفع الضغط ومنها مثلا:

- أدوية الاكتئاب ولذلك يجب استشارة الطبيب.

س: طفلي عمره سنتان وثلاثة أشهر وكلما أعطيته فيتامين حديد يصيبه إمساك شديد فما هو الطعام المناسب له والغني بالحديد ولا يسبب له إمساكًا؟

ج: معدن الحديد يتوفر في أطعمة كثيرة ومنها: اللحوم، والفول، وفي الخضراوات الورقية، ومن أهم الأجزاء المفيدة بها والغنية بالحديد: الأوراق الخضراء لاحتوائها على مادة «الكلوروفيل»، وللأسف معظم الناس تترك هذه الأجزاء من الخضراوات وتأكل القلب فقط وهذا خطأ.

ولكي يتم امتصاص الحديد الموجود في الخضراوات والفاكهة جميعًا في الجسم ويستفاد منه لابد من تناول فيتامين «C“ مع الأغذية النباتية، على سبيل المثال: وضع الليمون على الفول والسلطة.

س: هل للفول علاقة بـ «اليوريك أسيد»؟

ج: نعم، والبروتين عموما يرفع ويزيد من نسبة اليوريك أسيد، وكذلك كل البقوليات كالعدس والفاصوليا البيضاء والحمراء؛ لذا من الأفضل التركيز على اللحوم البيضاء كالدجاج والديك الرومي فهو لا يرفع من مستوى اليوريك أسيد وكذلك البيض، وأيضا يمكنك التركيز على النشويات والخضراوات والفاكهة.

س: ما الطريقة المثلى في حفظ الخضراوات والفاكهة، خصوصا أن هناك أخطاء كثيرة شائعة في طرق الحفظ؟

ج: مبدئيا: يجب الحرص على شراء الأطعمة طازجة وأن يكون شراء كل نوع في الموسم الخاص به ثم بعد ذلك لابد من تجهيزها قبل حفظها وذلك كالآتي:

- تنظيفها جيدا ويمكن استخدام الماء والصابون في ذلك.
- يتم وضعها لمدة ١٠ ثوانٍ في ماء مغلي وذلك عن طريق مصفاة مثلا.
- في نفس لحظة انتشالها نقوم بوضعها في ماء مثلج.

وأخيرا نقوم بحفظها في أوانٍ زجاجية أو بلاستيكية آمنة ـ بعد تفريغها من الهواء ـ وتغلق مباشرة ثم تحفظ في الثلاجة أو الفريزر لمدة أطول.

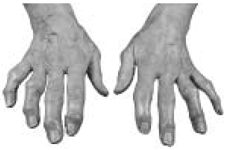
ـ هذه الطريقة تصلح لـ ٪ ٧٠ من الغذاء ولكن هناك بعض الأطعمة لا تصلح معها هذه الطريقة ومنها مثلا "الباذنجان" فهو لابد له من القلي قبل حفظه، أيضا البطاطس: يجب علينا أن نقوم بسلقها أو قليها نصف قلية ثم تحفظ، ولكن الأفضل أن يتم حفظها مسلوقة وذلك لتجنب الزيت وبعد ذلك يمكن قليها لمن يحب.

ـ وبالنسبة لحفظ المشروم: لا يتم حفظه وهو طازج بل لابد أولا من سلقه على النار في ماء وملح ثم يحفظ وهو في الماء والملح داخل أوانٍ زجاجية ثم يوضع بالثلاجة.

مرض التهاب المفاصل وعلاقته بالتغذية

س: ما هو مرض التهاب المفاصل؟ وهل هو مكتسب أم فطري؟

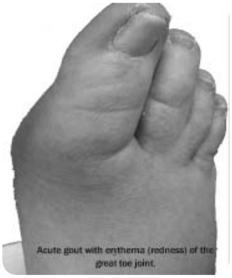
ج: يجب نعلم أن هناك أنواع كثيرة لمرض التهاب المفاصل ومنها:



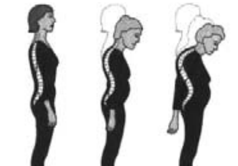
- إلتهاب المفاصل العظمي.

- الروماتويد.

- الذئبة الحمراء "اللوباس" Lupus.



- النقرس.



- هشاشة العظام.

كل هذه الأمراض تدخل تحت اسم التهابات المفاصل، وبعض أنواع هذا المرض يصاب به الإنسان دون أن يكون له يد في ذلك، وعلى سبيل المثال:

مرض النقرس: هو عبارة عن زيادة نسبة اليوريك أسيد في الدم والأنسجة والبول عن معدله الطبيعي والسبب الرئيسي في ذلك هو خلل أصاب التمثيل الغذائي «ميتابوليزم» في الجسم حيث لا ينتج الجسم كمية كافية من الإنزيم الهضمي، المعروف باسم يوريكاز الذي يؤكسد حمض اليوريك إلى مركب شديد الذوبان ولذلك يتراكم اليوريك في الدم والأنسجة ويتحول إلى بلورات، وحمض اليوريك من النواتج الجانبية لبعض الأطعمة لذلك يرتبط النقرس بالغذاء.

ولكن الذي يمكن ملاحظته في بعض الأشخاص أن هناك من يتناولون البروتينات بكثرة دون أن يصابوا بهذا المرض في مقابل آخرين يصابون به إذا ما تناولوا نفس هذه الكمية من البروتينات.

ومثال آخر: **مرض اللوباس:** هو مرض مناعي عبارة عن خلل يصيب الجهاز المناعي في الجسم فيجعله يقوم بإفراز أجسام مضادة تحارب الجسم ذاته، وهو ما يتسبب في التهاب المفاصل بشكل عام، وهذا المرض يسببه فيروس غير محدد حتى الآن. ويوجد نوعان من مرض الذئبة:

١. الذئبة الحمراء الجهازية (Systemic lupus) (SLE).
٢. الذئبة الحمراء (Discoid L.E) (DLE.).

وهكذا فمرض التهاب المفاصل له أنواع عديدة وله أسباب مختلفة وهذه الأسباب أحيانا لا تكون معروفة.

س: ما هو تأثير الغذاء على مرضى التهاب المفاصل وهل التأثير يكون في بعض أنواع الالتهابات فقط أم كلها؟

ج: الغذاء يؤثر على كل الأنواع التي لا تكون أسبابها الضغوط العصبية فمثلا كل من: التهاب المفاصل العظمي، والروماتويد.. الاثنان يتأثران بالطعام جدا، وهناك بعض الناس يقولون إن الوزن الثقيل يؤثر على التهاب المفاصل، ولكن ليس هذا فقط فهناك أسباب أخرى

فالكبريت عنصر مهم وضروري جدا لأنه يعمل على إعادة بناء تكوين الغضاريف والعظام في الجسم

وهو موجود في: البصل، والثوم، والسمك، والأرز، والخضراوات الغير الحمضية- لأن الخضراوات الحمضية ضاره بالمفاصل - والأناناس والذي وجد فيه إنزيمات تساعد على تخفيف الآلام وأيضا فيتامين «E» فهو مهم جدا لمرض النقرس؛ وهنا يجب أن نحذر من الأطعمة المقلية لأنها تدمر فيتامين "E" بل وتساعد على زيادة اليورك أسيد.

أما بالنسبة لمرضى الذئبة الحمراء: فممنوع ومحظور عليهم تناول البروتينات، ومنتجات الألبان، والكافيين.

وبالنسبة لمرضى الروماتويد: فقد وجد أنهم يعانون من نقص الزنك والفوليك أسيد لذلك يجب عليهم تناول الأطعمة الغنية بهما.

أيضا أثبتت الأبحاث أن تناول مكملات الحديد ـ حبوب وأقراص وغيرها ـ بكثرة تسبب آلامًا في المفاصل، ولذلك يجب الحذر وأن يكون تناولها تحت إشراف طبي دقيق.

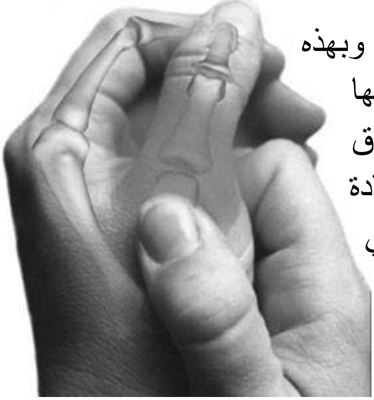
وليكن معلوما أن هناك أنواعًا من التهابات المفاصل تشفى تماما، وأنواعًا أخرى لا تشفى؛ ولكن على الأقل أعراضها تشفى وآلامها تقل وتهدأ، وعموما الالتهابات الخفيفة تشفى تماما.

إذ التغذية تؤثر بشكل كبير جدا على مرض التهاب المفاصل سواء كوقاية أو كعلاج له، المهم هو: ماذا وكيف ومتى وكمية ما نأكله؟

س: هل هناك علاقة بين المياه الغازية وهشاشة العظام؟

ج: المشروبات الغازية عموما بها مواد تعمل على تآكل العظام وتُعيق امتصاص الكالسيوم بالإضافة إلى احتوائها على كمية كبيرة من الصوديوم، والكولا بها فسفوريك أسيد له نفس التأثير الضار، وللتدليل على ذلك يمكن وضع قليل من مشروب «السفن أب» مثلا على بقعة في قطعة من القماش المبقع وسوف نلحظ أنها سوف تذوب وتزول، لذلك لابد من عدم الإكثار من تناولها خاصة وأن هناك الكثير من الأشخاص يتناولونها بدلاً من الماء.

س: هل أمراض التهاب المفاصل أمراض ذكورية أم أنثوية أكثر؟



ج: المسألة نسبية، مثلا هشاشة العظام تصيب النساء أكثر وبهذه المناسبة يجب أن أحذر من تناول المياه الغازية بجميع أنواعها لمرضى هشاشة العظام لأن مادة الفسفور الموجودة بها تعوق امتصاص الكالسيوم، ليس هذا فقط بل تعمل على عدم استفادة الجسم من الكالسيوم وإخراجه من الجسم حتى الموجود في العظام نفسه.

أيضا الفسفوريك أسيد: ضار جدا ويفقد الجسم الكالسيوم الموجود فيه،

وأنصح من لديهم آلام في الظهر بتناول كوبين من الماء عند شعورهم بها مما يساعد على تخفيف هذه الآلام لأنها مرتبطة بالجفاف.

س: كثير من الناس يعانون من مرض التهاب المفاصل لكنهم لا يعرفون طبيعته، فقط يشكون من آلام، فما هي الأغذية التي يجب عدم تناولها عند شعورهم بهذه الآلام؟

ج: مبدئيا لابد من الفحص الطبي لتشخيص المرض ليسهل التعامل معه سواء بالغذاء أو بالعلاج وعموما عليهم تجنب بعض الأطعمة مثل:

- الباذنجان والطماطم، والبطاطس والفلفل الرومي (وهي تسمى خضراوات ظل الليل) وذلك لاحتوائهم على: مادة «السولانين»وهي تتعارض مع الإنزيمات الموجودة في العضلات لمرضى التهابات المفاصل.

وعلى مرضى النقرس أن يتناولوا فواكه مثل: البرقوق، والقراصيا، والتوت، كذلك البازلاء والسبانخ. وتناول أغذية تحتوي على الكبريت مثل البصل والثوم وذلك لإعادة بناء وتكوين العظام والغضاريف ويساعد على امتصاص الكالسيوم.

وبالنسبة لمرضى هشاشة العظام: لقد عُرِفَ عند الناس على انه مرض نقص الكالسيوم؛ وهذا غير دقيق، ذلك لأنه نقص في الكالسيوم وأنواع أخرى من الفيتامينات مثل:

- فيتامينات «E.D.C» ولابد لمرضى هشاشة العظام أن يتناولوا الأغذية التي تكثر فيها هذه الفيتامينات، وأيضا يمكن تناولها في صورة "أقراص أو كبسولات" بشرط أن يكون ذلك تحت إشراف طبي دقيق ومهم أيضا الابتعاد عن تناول المياه الغازية كما حذرنا من قبل، وتناول الخضراوات ذات الأوراق الخضراء والفواكه.

س: الكثيرون يربطون بين الوزن الزائد والتهابات المفاصل، فهل أصحاب الوزن الزائد هم فعلا الأكثر عرضه للإصابه بها؟

ج: هذه حقيقة فعلا، وبالإضافة إلى ذلك: مثلا مرضى النقرس إذا أكلوا بكثرة وأوزانهم زادت يشعرون بآلام أكثر والعكس صحيح بالطبع، وهذا ينطبق على بقية أنواع التهابات المفاصل.

وبهذه المناسبة أحذر مرضى التهابات المفاصل من **الدهون** وعليهم الإقلال منها تماما لأنها **تعوق امتصاص الكالسيوم**، مع تجنب أيضًا الكافيين والفواكه الحمضية والملح والفلفل الحلو.

س: ما هي نصائحك بشأن الأغذية المناسبة لمرضى آلام المفاصل؟

ج: أولا: يجب على مرضى آلام المفاصل الابتعاد تماما عن تناول المياه الغازية والدهون والخضراوات الحمضية والفاكهة الحمضية والأطعمة المقلية.

وهذه نصيحة عامة للناس أن تقلل ـ إلى أدنى حد ـ من تناول المياه الغازية والأطعمة المقلية والدهون.

أما الأغذية المفيدة لمرضى آلام المفاصل: فهي الأطعمة التي يكثر بها فيتامين «D» لتسهيل امتصاص الكالسيوم، وتناول الخضراوات والفاكهة غير الحمضية بشكل كبير وخاصة الأناناس لاحتوائه على مادة البروميلين فهو إنزيم موجود في الأناناس ممتاز في تقليل الالتهاب ولكي يكون فعالاً لابد أن يكون الأناناس طازجًا.

س: بعض الأطعمة لدينا غير معززة ببعض العناصر مثل الفوليك أسيد وغيره من العناصر كما هو الشأن في أمريكا وإنجلترا.. وهذه العناصر لابد من تناولها في هيئة أقراص أو حبوب أليس كذلك؟

ج: هذا الكلام غير حقيقي بالمرة وكل هذه العناصر يمكن أخذها عن طريق الأطعمة المصرية وكل ما نحتاجه متوفر فيها، ولكي أوضح ذلك نفترض أن هناك إنسانًا طبيعيًا وصحته سليمة ولا يعاني من أي أمراض ووضع هذه الفكرة أمامه ثم تناول حبوب حديد مثلا مع غذائه، هنا قد تحدث له مشاكل وآلام كثيرة إذا زادت جرعة الحديد عن حدها في الجسم كذلك بعض الفيتامينات مثل فيتامين "A".

س: هناك بعض الناس رغم تناولهم العناصر الغذائية المتكاملة يعانون من الإجهاد العام في أجسادهم ويشكون من الإرهاق... لماذا؟

ج: بالنسبة للإجهاد العام فهذا شيء آخر وقد يكون بسبب الأنيميا مثلا أو الضغط المنخفض أو وجود الدهون على الكبد، والأفضل لهم القيام ببعض الفحوص والتحاليل الطبية لتشخيص الحالة بشكل سليم ولمعرفة الأسباب الحقيقية وبناء عليه يعرفون ماذا يأكلون، وكيف يأكلون بحيث تكون كل العناصر الغذائية متكاملة ومفيدة.

وهناك بعض المشروبات والأغذية التي تحسن من الحالة الصحية بشكل عام منها:

- العرقسوس: فهو مفيد جدا بشكل عام وخصوصا لمرضى النقرس وقرح المعدة ولكن ينصح بالنسبة لهم بأن يضعوا عليه سمسم حتى لا يرفع مستوى الضغط عندهم. وأنصح بعدم تناوله في حالة ارتفاع ضغط الدم.

- الخيار: فهو مفيد وخصوصا لمرضى النقرس فهو ينقي الدم من «اليوريك أسيد».

- الخضراوات والفاكهة بصفة عامة مليئة بالفيتامينات والمعادن التي تمد الجسم بالطاقة والحيوية وكذلك لابد أن لا نغفل دور الماء فهو يساعد على الحيوية والنشاط خاصة في الأوقات الحارة أو في حالة ممارسة التمارين الرياضية حيث أن الإحساس بالإجهاد قد يكون نتيجة لنقص السوائل في الجسم ف الماء المُعوض الأول.

س: أنا مريضه بالديسك في ظهري واستطعت تخفيض وزني ١٠ كيلو جرامات ورغم ذلك لا أزال أعاني من نفس الآلام فهل هناك علاقة بين هذه الآلام والغذاء؟

ج: نعم بالتأكيد، وقلت قبل ذلك أن آلام الظهر لها أسباب كثيرة منها: وجود آلام في المثانة أو الكلى، أو الضغط العصبي.

والظهر هو العمود الفقري للإنسان الذي بمجرد أن يشعر بوقوعه تحت ضغط عصبي يصيح قائلا: «ظهري يؤلمني» وهذه حالة نفسية، وهناك بعض الأغذية التي يمكننا تناولها وهي تفيد جدا في حالات الألم خصوصا آلام الظهر ومنها: الأناناس، والخضراوات النيئة، والخيار، ومن المهم والضروري جدا **تناول المياه** بكثرة، **على الأقل ثلاث أكواب مياه لأنها تزيل المخلفات الحمضية من العظام...** وعن الشعور بآلام شديدة في الظهر: ينصح بتناول المياه فورا: كوبين على الأقل لأنها مرتبطة دائما بالجفاف وكذلك هي مرتبطة أيضا بالألم.

أيضا يجب الانتباه لزيادة الوزن لارتباطه الشديد بالشعور بآلام فكلما خفضنا الوزن للحد الطبيعي قلت الآلام بشرط أن نقوم بالتخسيس بشكل صحي وسليم.

والآن توجد أنظمه كثيرة صحية للريجيم ومنها على سبيل المثال:

ريجيم السعرات الحرارية، وفي هذه الحالة يجب أن يكون تحت إشراف طبي

وخبير أغذية متخصص بحيث يتم تناول الأغذية المناسبة الصحية والمفيدة والتي لا تضر أشياء أخرى في نفس الوقت.

س: هل النحافة الزائدة تتسبب في الشعور بآلام في الظهر وما الغذاء المناسب للتخلص من النحافة؟

ج: نعم، في حالة الضعف العام بسبب سوء التغذية، ولابد من اتباع نظام غذائي متكامل صحي وهناك وصفة سحرية للقضاء على النحافة وهي تناول كوب «موز باللبن» أو «تمر باللبن» مع إضافة ملعقة عسل نحل عليه لمدة أربع مرات يوميا بالإضافة للوجبات الغذائية اليومية وهذه الطريقة افضل من تناول الحبوب أو الأقراص الكيميائية، وأيضا من الضروري والمهم جدا ممارسة الرياضة في مثل هذه الحالات.

س: سيدة عمرها ٥٠ سنة تقول إن صحتها جيدة ولا تشكو من أي أمراض، ولكن عملها شاق جدا وتبذل مجهودًا بدنيًا وذهنيًا كبيرًا، وهى تريد نظامًا غذائيًا يتناسب مع كل ذلك، مع العلم بأنها تتناول بعض الفيتامينات المستوردة، فهل هذا صحيح أم خطأ؟

ج: الحمد لله أن صحتك بخير، وأنسب نظام غذائي لك هو تناول جميع العناصر الغذائية بشكل معتدل مع معرفة كم السعرات التي يحتاجها جسمك، وهذه يمكن معرفتها عن طريق الوزن والطول مع الالتزام بذلك دون زيادة أو تقليل، كما أنصح بتناول الخضراوات كثيرًا مع شرب كوبين من لبن خالي الدسم يوميا أو كوبين

من زبادي خالي الدسم، وهذا مهم جدا لأن «هرمون الإستروجين» في هذه السن يقل بجانب التغيرات الجسمانية الأخرى، أيضا تناول النشويات المعقدة مثل: الأرز الكامل أو البني والقمح الكامل لأنها مفيدة جدا في حالتك، مع استبدال السكر العادي المكرر بسكر الفراكتوز أو نبات الستيفيا وأن تقلل لأقصى حد من تناول الدهون والبروتين خاصة اللحوم الحمراء، لأن الجسم في هذه السن ونتيجة لنقص هرمون الإستروجين يمكن أن تزيد فيه نسبة الكوليسترول.

أما بالنسبة للفيتامينات المصنعة في بالفعل مهمة جدا في هذه السن ولكن بشرط أن تكون تحت إشراف طبي ليحدد نوعها وكميتها حسب الحالة الصحية والجسمية، لأن الزيادة فيها ـ وهذا للأسف شائع الاعتقاد بأنها كلما زادت كانت مفيدة ـ يمكن أن تسبب مشاكل صحية جسيمة.

أيضا يمكن عمل نظام تخليص الجسم من السموم «detoxification» يوم واحد من كل أسبوع فهذا مفيد جدا بها وذلك عن طريق تناول الخضراوات الطازجة والفاكهة والماء فقط.

وبالنسبة لزيادة التركيز لأنها تعمل بشكل شاق ذهنيا، فإن عناصر الحديد والزنك والسيلينيوم والأوميجا ٣ مهمة جدا في ذلك وهى موجودة في البروتين كالسمك والبيض والمأكولات البحرية على أن تكون مصادر مأمونة، وأن تكون طازجة، وهى أيضا موجودة في الخضروات بشكل عام.

س: والدتي عملت فحصًا مؤخرا واتضح أن عندها هشاشة في منطقة الظهر وأريد أن أعرف ما الغذاء المفيد لها، والذي يجنبها الإصابة بهشاشة العظام، وهل الشاي الأخضر له أضرار خاصة أن والدتي تتناوله بكثرة؟

ج: الشاي الأخضر مفيد جدا لأنه «فايتو إستروجين»، ولكن عليها أن تزيد من الأكل الذي يحتوى على الكالسيوم، وفيتامين "C" مثل الخضراوات، وتقلل من البروتين لأنه يخرج الكالسيوم بسرعة من الجسم والبديل له (البروتينات النباتية، مع الليمون لكي يمتص الحديد الموجود بها)، والكافيين تقلله عنه لأنه مدر للبول وبالتالي ينزل الكالسيوم أكثر، وأيضا تقلل جدا من المياه الغازية وتأخذ الحديد بعيدًا عن الكالسيوم (في حالة تناولها مكملات حديد)– ساعتين على الأقل – حتى يمكن للجسم امتصاصه.

وتكثر من تناول الأسماك، وخصوصا السردين بعظامه لأنها هائلة ومفيدة جدا وغنية بالكالسيوم.

س: سيدة لديها طفل عمره ١١ سنة لا يشرب اللبن ولا يأكل الأطعمة الغنية بالكالسيوم، وتسأل عن كيف تجعله يقبل عليها لأنها تخشى عليه من الإصابة بهشاشة العظام؟

ج: هذا الطفل لابد أن يشرب ٣ أكواب لبن يوميا خالية الدسم أو زبادي سادة أو بالعسل أو بالفواكه، أيضا لابد أن يتناول الخضراوات والفواكه بكمية كبيرة مع البروتين والبيض؛ فالبيض يجمع ما بين الكالسيوم والزنك والبروتين، لأنه بالفعل

من الممكن أن يصاب ليس بهشاشة العظام ولكن بـ «لين العظام» أو ما يعرف بـ «بالكساح».

ومن الضروري أن تجد الوسائل حتى يقبل تناولها - وسبق وقدمنا أمثلة كثيرة لها - حتى لا يصيبه أي ضرر.

والكالسيوم موجود في أطعمة كثيرة جدًّا كالأسماك مثل التونة والسردين بالعظم وكذلك الخضراوات الورقية والسمسم والحبوب.

توقف الدورة الشهرية عند المرأة فيما يعرف باسم «سن اليأس» أو (Menaupose) وآثاره على النساء وعلاقة ذلك بالتغذية

أصبح هناك اهتمام كبير بهذا الموضوع صاحبه وعي كبير جدا وبالفعل هناك أغذية تساعد النساء اللائي توقفت عندهن الدورة الشهرية، وتأتيني سيدات باستفسارات وأسئلة كثيرة بشان هذا الموضوع..

س: ماذا يحدث بالضبط عند توقف الدورة الشهرية؟ وما آثار ذلك؟

ج: بصفة عامة عندما تتقدم المرأة في السن تحدث لها أعراض معينه نتيجة لنقص هرمون الإستروجين في الجسم وهو هرمون مفيد جدا في كل شيء تقريبا فهو يعمل كمضاد للأكسدة وعندما يقل يجعل المرأة اكثر عرضة للإصابة بالكوليسترول في الدم، حتى إنه وقبل أن يقل هرمون الإستروجين تكون نسبة إصابة المرأة بأمراض القلب أقل كثيرًا من نسبة إصابة الرجال بها، وعندما تتوقف الدورة الشهرية تتساوى النسبة بينهما، وأيضا فهو يحمي المرأة من أمراض كثيرة منها: آلام المفاصل، والسكر، والإرهاق، والاكتئاب، فضلا عن جفاف البشرة وذبولها، وسقوط الشعر، وذبول الجسم نفسه، والزيادة في الوزن، وكذلك يتأثر الهضم والحرق.

س: بعض النساء تلجأ للطبيب وتأخذ هرمونات تعويضية... فهل لذلك أي أعراض جانبية؟

ج: في آخر مؤتمر حضرته بأمريكا قالت الأبحاث المقدمة: إن السيدات اللاتي تأخذن هرمون الإستروجين «لأكثر من خمس سنوات بعد انقطاع الدورة» يصبحن عرضه للإصابة بسرطان الثدي أكثر من غيرهن، حتى لو كان تاريخهن المرضي أو الوراثي يقول غير ذلك؛ لذلك يجب علينا جميعا احترام هذه الدراسات والأبحاث العلمية لأنها نتيجة لجهود كبيرة بذلت ولتجارب عديدة تمت، وعلى الأقل حتى ظهور دراسات وأبحاث أخرى في هذا المجال.

أيضا ظهر الآن ما يسمى بـ «الفايتو أستروجين» وهو موجود في بعض الأغذية، وبهذه المناسبة يعتبر اليابانيون هم أول من طبق هذا الموضوع، ولذلك فقد تأخر سن انقطاع الدورة الشهرية عند النساء اليابانيات وكذلك معظم شعوب جنوب شرق آسيا خمس سنوات كاملة فبدلا من: سن ٥٠ اصبح في سن الـ ٥٥.

وقد حدث هذا نتيجة لأن النساء في هذه البلدان يستخدمن الأعشاب الطبيعية بشكل واسع جدا وتحت إشراف متخصصين دراسيين.

ومن هذه الأعشاب التي تفيد النساء في هذه السن بشكل عام: العرقسوس، الجينسنج، الشمر، الكمون، الينسون، زيت زهرة الربيع والقرنفل.

وللعلم فهرمون الأستروجين لا يفقد تماما بل يقل جدا.. لذلك لابد من الحرص على تناول هذه الأعشاب كمشروبات أو إضافتها إلى الطعام فهي تزيد وتعزز من نسبته في الدم.

ومن الأطعمة التي تزيد من نسبة هرمون الأستروجين في الدم: كل منتجات الصويا، والبطاطا، والبلح، والرمان، والقرنفل والذي أحدث ثورة في اليابان لأنهم بعد أبحاث عديدة وجدوا أنه أقوى مادة محفزة لهرمون الأستروجين ومن الممكن تناول خمسة فصوص منه يوميا، وهو ليس له أي أضرار جانبية.

كل هذا بجانب الاعتماد على تناول الأسماك بكثرة، والحرص على النوم السليم والعميق. وأيضا الأطعمة الغنية بفيتامين «C»: لأن هذا الفيتامين هو المسئول عن الكولاجين، أيضا الخضراوات عموما وبخاصة خضراوات العائلة الصليبية مثل: البروكلي، والكرنب، القرنبيط، فهي جميعا مهمة جدا وأيضا جميع الأغذية الغنية بالكالسيوم.

ويجب الحرص على عدم تناول بعض الأغذية التي تزيد ما يسمى "بالهوت فلاشيز" أي الهبات الساخنة التي تشعر بها المرأة في هذه السن مثل: اللحوم الحمراء.. والتي يجب تجنبها تماما.

ويجب على أي سيدة تصل لهذه السن أن تتناول جرامًا واحدًا من الكالسيوم "١٠٠٠ ملي جرام يوميا" وتبتعد عن الأغذية التي تعوق امتصاصه مثل: الكافيين أو على الأقل عدم الإسراف في تناوله، ويمكن تعويضها مثلا: الشاي الأحمر نتناول الشاي الأخضر كبديل له.

وهناك نصائح أخرى: يمكن تعديل أو تغيير ''النظام الغذائي'' لتفادي الأعراض أو الآثار التي تنجم عن ''انقطاع الدورة الشهرية'' وأهمها الاكتئاب ولابد على كل امرأة ألا تشعر أو تترك نفسها للاكتئاب بل تشعر بجمال السن التي بلغتها فهذا في حد ذاته يساعدها كثيرًا على تخطي هذا الأمر، وأيضا ممارسة الرياضة مهمة جدًا جدًا.

وأكرر: لابد من النوم السليم العميق لكي يساعد على إفراز هرمون ''الميلاتونين'' والذي لا يفرز إلا ليلا أو نأخذه في صورة حبوب بشرط استشارة الطبيب وطبعا النوم الجيد أفضل بكثير. كما أن تناول وجبات الطعام بانتظام يمكن تنشيط إنتاج الميلاتونين بشكل منتظم عن طريق انتظام تناول وجبات الطعام.

س: أنا عمري ١٨ سنة وأشكو من تأخر "الدورة الشهرية" وعندما تناولت أدوية لها انتظمت لمدة سنتين أو ثلاثة ثم عادت الآن للتأخير ثانية، هذا وقد لاحظت أنها تنقطع تماما أيام الامتحانات.. فما سر ذلك؟ وهل هذه الأدوية مضرة أم مفيدة؟

ج: بنات كثيرات يواجهن هذه المشكلة والتي غالبا ما تكون نتيجة توتر الأعصاب وضغوط الامتحانات وغيرها، وما دمت قد أخذت هذه الأدوية تحت إشراف طبيب وهو الذي أوصى بها فلا يمكن التدخل والتعقيب على ذلك، ولكن يمكنك أن تتناولي بعض الأغذية والمشروبات المهدئة للأعصاب خصوصا التي تحتوي على «البوتاسيوم» مثل الموز والجزر..

والجزر باللبن هائل جدا لأنه عبارة عن (كالسيوم وبوتاسيوم).

س: سيدة لديها بنت عمرها ١٤ سنة تقول إن ابنتها لديها «هيستريا نحافة» فقد عزفت عن تناول الطعام تقريبا، كما أن دورتها الشهرية انقطعت منذ خمسة أشهر وهى تخشى عليها وتريد حلا لمشكلة ابنتها، كما تريد أن تعرف الأغذية والأعشاب المناسبة التي ترفع من هرمون الأنوثة؟

ج: من الواضح أن الابنة تعانى من مرض «الانوراكسيا» فقدان الشهية العصبي، ولابد أولا من علاجها منه عن طريق اختصاصي تغذية واختصاصي نفسي يعملان معا لعلاجها. فلابد من الحديث معها لإقناعها بخطر ما تفعله وأهمية تناول الغذاء، أما بالنسبة لانقطاع الدورة الشهرية فهي في سن الرابعة عشرة وفى هذه السن تكون الدورة الشهرية غير منتظمة، فلا داعي للقلق من هذه الناحية، وبالنسبة للأغذية المهمة والمفيدة في حالتها: فول الصويا، وبالذات الدهون الجيدة والخضراوات والأعشاب أهمها: القرفة والزنجبيل والقرنفل.

س: المرأة في هذه السن عموما تكون شديدة العصبية ومكتئبة لدرجة أنها قد تغير من نظام غذاء الأسرة كلها ليتناسب معها وهو ما لا يتناسب مع زوجها وأولادها.. فماذا تفعل في هذه الحالة؟

ج: من المؤكد والطبيعي أن المرأة سواء في حالة تأخر الدورة أو في حالة انقطاعها تنتابها الكآبة وتعتريها العصبية وذلك أمر شائع ومعروف ولذلك أنصح تلك السيدات باتباع نوعية الغذاء «الفايتو أستروجين» لأنه مفيد لهن ولكل أفراد الأسرة في الوقت نفسه حتى لا تشعر بتأنيب الضمير أو بالذنب فهو يتوفر في: الحمص والعدس وفول

الصويا كما أنها يمكن أن تضع لهم بعضا من البروتين كاللحم أو الدجاج بل ويمكنها تناول القليل جدا من البروتين بشرط ألا يكون هو الأساس في طعامها؛ فالطعام الأساسي هنا يجب أن يكون: الخضراوات النيئة كالسلطة والفاكهة. وسوف أعطي نموذجًا لوجبة أساسية يمكن إعدادها للأسرة بالكامل وهي عبارة عن وجبة خضراء مفيدة فبدلا من وضع بطاطس مثلا في الوجبة بجانب البروتين ـ لحم أو دجاج أو سمك ـ نضع: بروكلي وجزر وكوسة، ويمكن إضافة الزبادي على البروكلي، فمن ناحية هي مفيدة جدا ومن ناحية أخرى فهي جذابة الشكل وتفتح الشهية للأكل وهكذا...

س: أنا في «سن» انقطاع الدورة الشهرية وكلما تناولت أي طعام في الليل يحدث لي احتباس في البول صباحا..فما هو السبب في ذلك؟

ج: مبدئيا لا يجب تناول طعام قبل النوم بساعتين كاملتين على الأقل، وهذا بشكل عام نصيحة للجميع، ثم يجب الابتعاد عن تناول اللحوم والدهون تماما في وجبة ما قبل النوم وتناول الأطعمة المدرة للبول مثل:

ـ الشعير، والخس، والجرجير، والبقدونس، والكرفس.

مع مراعاة تناول المياه بكثرة والابتعاد تماما عن تناول المياه الغازية خصوصا بجانب اللحوم لأنها تتسبب في احتباس البول، وكذلك الابتعاد بقدر الإمكان عن النشويات البسيطة كالأرز الأبيض والخبز الأبيض.

س: لماذا يحدث للنساء في سن «انقطاع الدورة الشهرية» احتباس في البول وكذلك يحدث للفتيات ـ اللاتي لم يتزوجن بعد ـ أثناء فترة الدورة الشهرية.. وهل هناك علاقة بين الحالتين؟

ج: الإجابة بسيطة لأن كلتا الحالتين تعاني من نفس الأعراض وهي:

ـ العصبية والضيق والاكتئاب وإفراز العرق وهي التي تتسبب في حدوث احتباس في البول وهذه الأعراض تسمى «water retention» قد يحدث ذلك نتيجة لعدم شرب الماء حيث إن عدم شرب على الأقل ٨ أكواب ماء يومياً يؤدي إلى هذه الحالة كما إن تناول النشويات والسكريات بكثرة يؤدي إلى ذلك أيضاً وكذلك الإكثار من الملح والمشروبات الغازية.

وأنصح هؤلاء بتناول الخضراوات والفاكهة بكثرة على أن تكون هي الغالبة في الوجبات اليومية.

وبالمناسبة هناك فتيات وسيدات لا يعانين من هذه الأعراض نهائيا، وهذه نعمة من الله.

س: زوجتي جاءتها أعراض سن اليأس وأصبحت عصبية جدا ومكتئبة وانعكس ذلك على الأسرة كلها، ولقد نصحتها بعد استشارة الطبيب بأقراص الإستروجين، وأشعر بذنب فظيع بعد أن قرأت لك عن"الفايتو إستروجين» فهل هو يغني فعلا عن هذه الأقراص؟

ج: الفايتو إستروجين يعمل كمعزز لهرمون الإستروجين أي يساعد على زيادة إفرازه في الدم وللعلم في اليابان لم يعد هناك أي استخدام لأقراص أو حبوب الأستروجين نهائيا ولا أي هرمون أخر؛ بل يعتمدون وبشكل واسع على الغذاء والأعشاب الغنية بهذا الهرمون ـ وغيره من الهرمونات التي يحتاجها الجسم ـ وسبق وذكرنا أنهم تمكنوا بهذه الطريقة من رفع سن اليأس خمس سنوات كاملة.

ومن هذه الأطعمة الغنية بالفايتو أستروجين: كل منتجات الصويا، والأطعمة الغنية بفيتامين «C» كالبطاطا والبلح والرمان.

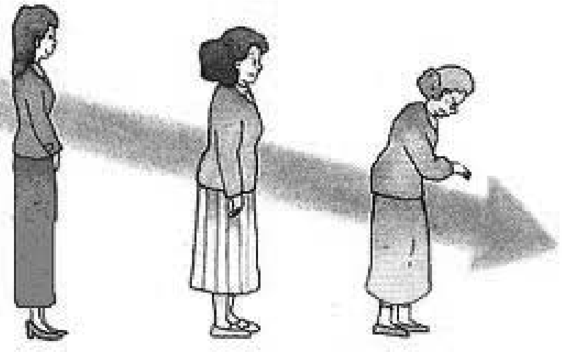
ومن الأعشاب: الشمر واليانسون والشاي الأخضر، والعرقسوس والجنسنج.

وبعد ذلك علينا تفهم هذه الحالة والصبر على الزوجات والتعامل معهن بحب وحنان فالعامل النفسي مهم جدا في مثل هذه الحالة.

ولا يجب تناول أي هرمون أو أدوية إلا بعد استشارة الطبيب المعالج لمعرفة تاريخ العائلة.

سن اليأس أو «السن الحرجة»

س: ما أسباب السن الحرجة أو ما يعرف بـ «سن اليأس» (Menaupase)؟



ج: يرجع السبب إلى أن هرمون المبيض «الأستروجين» يقل – ولا ينقطع كما هو شائع – عند المرأة في سن معينة أطلقوا عليها «السن الحرجة» أو (Menaupase) – أو كما يقال في مصر «سن اليأس» وأنا لا أحب هذه التسمية إطلاقا – وأثناء انسحاب هرمون الأستروجين من جسم المرأة تظهر بعض الأعراض أحيانا تكون مرضية، وفي أحيان أخرى تكون غير مرضية ومن هذه الأعراض غير المرضية: الشعور بهبات ساخنة، اضطرابات المزاج، قلة وعدم انتظام النوم، الشعور بصداع متكرر، وقد تزيد الأعراض أو تتضاعف لتصبح أعراضًا مرضية قد تنجم عنها: التهابات المثانة، أو هشاشة في العظام؛ بل قد تتطور أكثر لتصيب بأمراض القلب.

ولكي نتفادى المرأة كل ذلك لابد أن تستعد نفسيا وبدنيا لهذه المرحلة من عمرها باعتبارها مرحلة جديدةمثلها مثل أي مرحلة أخرى مرت في حياتها كالطفولة والشباب والزواج والأمومة... إلخ. وتدرك أن لكل مرحلة صعوبتها مثل بهائها وجمالها وحاسنها لتتمكن من اجتياز الصعب في هذه المرحلة دون حدوث أي مشكلات أو مضاعفات وهناك إحصائيات أثبتت نجاح ٧٥٪ من هؤلاء السيدات تجاوزن هذه المرحلة دون مشاكل في مقابل ٢٥٪ فقط من اللاتي يكن في حاجة لعلاج هذه الأعراض والأرجح أنهن يلجأن إلى تناول هرمونات تعويضية كميائية «مصنعة».

س: هل هناك أغذية يمكن أن تعالج أو تساعد على تجاوز أعراض السن الحرجة؟

ج: نعم، وأكبر دليل على ذلك أنهم في اليابان قد استطاعوا ليس فقط علاج هذه الأعراض؛ بل الأفضل من ذلك أنهم استطاعوا تأخير السن الحرجة لمدة خمس سنوات؛ فبدلا من حدوتها في سن الخمسين – تقريبا – تأخرت عندهم إلى سن الخامسة والخمسين.

هذا مع العلم بأنهم شعب عالي الخصوبة.. ولا يعاني أي مشاكل في هذا الخصوص.

وكل ذلك بفضل «الفايتوإستروجين» الأغذية التي تحتوي على الإستروجين النباتي.

ومن جانب آخر فإن آخر الأبحاث التي أجريت في الولايات المتحدة في هذا الشأن أثبتت أن السيدة التي تتناول «الأدوية التعويضية الكيميائية» لهرمون الأستروجين لا يجب عليها الاستمرار في ذلك لأكثر من خمس سنوات وإلا تعرضت للإصابة بأمراض كثيرة، كما أنها لا يجب أن تتناولها إلا بعد استشارة طبيب لمعرفة التاريخ الصحي للعائلة.

وبناء على ما تقدم نستطيع القول: إن الغذاء يلعب دورا مهماً وكبيرا ليس فقط في علاج تلك الأعراض بل أيضا في تأخير حدوثها.

ومن الأغذية التي تعالج أعراض حدوث السن الحرجة:

١. أغذية تعالج الهبَّات الساخنة والعرق: هناك أعشاب تعمل على تعزيز إفراز هرمون الإستروجين ويأتي على رأسها: القرنفل الأحمر والذي أحدث ثورة

في اليابان ويمكن إضافته إلى الشاي وأيضاً البلح والرمان والعنب، وكذلك الشمر واليانسون، وهنا لابد من البعد عن منتجات اللبن الدسمة لأنها تزيد من هذه الهبات الساخنة والاستعاضة عنها بالخالية الدسم (لاحتوائها على الكالسيوم بنسبة أكبر)، وأيضاً التقليل من اللحوم الحمراء، والمشروبات الساخنة لنفس السبب.

٢. أغذية تعالج الاضطرابات العصبية والنفسية: البابونج فهو مهدئ جدا للأعصاب كما يفيد ويعزز إفراز الأستروجين، الجنسنج كذلك ولكنه ممنوع على النساء اللاتي يعانين من انخفاض نسبة السكر أو بارتفاع ضغط الدم.

٣. أما بالنسبة لهشاشة العظام: المعروف أن الكالسيوم أهم العناصر التي تفيد العظام وأهم الفترات احتياجا للكالسيوم هي: مرحلة الطفولة والمراهقة وفترة الحمل والولادة، وكذلك بعد سن الثلاثين وسن الخمسين.

- بعد سن الثلاثين يكون الهيكل العظمي قد انتهى تكوينه، وأي كالسيوم يحصل عليه الجسم يقوم بتخزينه في العظام.

- أما في سن الخمسين: فيبدأ الكالسيوم يقل بنسبة كبيرة، وهنا يحتاج كل إنسان وبخاصة السيدات في هذه السن الحرجة إلى ما يعادل ١٢٠٠مج كالسيوم يوميا، ولابد من الحصول على هذا القدر حتى لا يتعرض للإصابة بهشاشة العظام.

ونستطيع الحصول على الكالسيوم من الأغذية الغنية به مثل:

- البامية: كوب منها نيئة: ١٩٠مج كالسيوم.
- السبانخ: كوب منها نيئة: ٢٥٩ مج كالسيوم.
- الزبادي: كوب منه: ٤٥١مج كالسيوم، وخالي الدسم به كالسيوم أكثر. (المقصود بالكوب هنا كمية ٢٠٠ملي).

ولكي يمتص الكالسيوم جيدا يفضل أن يكون معه فيتامين "D" ويمكن الحصول عليه بالتعرض للشمس صباحا، ويجب أن يتم تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم بعيدا عن الزنك وعن الألياف ليسهل امتصاصه، وأيضا الماغنسيوم من العناصر التي تزيد من عملية امتصاص الكالسيوم وهو متوفر في: الموز والأناناس والتين والمشمش المجفف والأسماك كلها غنية بالماغنسيوم.

ولعله من المعروف بالإضافة لما **سبق كله أن الكالسيوم يحمي الجسم من التسمم بالرصاص.**

٤. وبالنسبة لأمراض القلب: معلوم أن سيدة تظل إلى ما قبل بلوغ هذه السن في مأمن من أمراض القلب وأن نسبة الإصابة بها في النساء ١ مقابل ٩ من الرجال، ولكن بعد دخولها هذه المرحلة السنية تتساوى تلك النسبة ولذلك يجب على كل سيدة إدراك مدى أهمية الاستعداد لهذه المرحلة نفسيا وبدنيا... إلخ، ويمكنها معرفة – حساب – بداية المرحلة حين يمر عام كامل على انقطاع الدورة الشهرية فإذا استمر

الانقطاع طوال هذه السنة تعرف أنها بدأت تلك المرحلة بالفعل، لأنه في كثير من الأحيان يحدث الانقطاع عدة أشهر ثم تعود الدورة الشهرية مرة أخرى.

ولتفادي حدوث أي أمراض في القلب للسيدات في مرحلة السن الحرجة عليهم اتباع ما يسمى بـ "النظام الغذائي التبادلي" والذي يعتمد على استبدال أطعمة معينة بأطعمة بديلة لها تمنحها نفس الفوائد وتجنبها أي أضرار وعلى سبيل المثال:

١. البروتين النباتي بديلاً عن البروتين الحيواني مثل الفول والعدس والذرة والحمص والكشري، فالأرز مع الفول بروتين كامل متبادل... وهكذا، ويمكن أيضا الإكثار من تناول الأسماك كبديل للبروتين الحيواني وبالأخص الأسماك الدهنية كالسلمون والسردين والماكريل والحرص على تناول عظام السردين لأنها غنية بالكالسيوم، كما أن هذه النوعيات غنية بـ "الأوميجا٣".

٢. الخبز الأسمر بديلا عن الخبز الأبيض لفوائده العديدة وغناه بفيتامين "B".

٣. مع الحرص على تناول المزيد من الخضراوات؛ لأنها غنية بالألياف وهي مهمة جدا في حماية القلب.

٤. ولو كانت بحاجة لحبوب الكالسيوم لابد أن يكون ذلك تحت إشراف طبي دقيق وأن يكون تناولها لها بعيدا عن "الحديد والزنك والألياف والردة" وقبل النوم بنصف ساعة لأنها تساعد على النوم.

٥. أما عند زيادة الوزن: لابد علينا جميعا أن نعرف أنه **في كل مرحلة سنية من حياتنا لابد وأن نقلل نسبة ١٠٪ من معدل ما كنا نأكله في المرحلة السابقة** ومثلا: لو هناك سيدة كانت تأكدل قبل دخولها هذه المرحلة السنية ما يعادل ١٥٠٠ سعر حراري فعليها بتخفيض ١٥٠سعرًا مما كانت تأكله وهكذا، مع الحرص في هذه المرحلة على تناول كوبين من الزبادي يومياً بالعسل الأسود.

وفي كل الأحول لابد من زيادة الوعي التغذوي والصحي ليس فقط في هذه المرحلة المهمة في حياة كل سيدة بل في جميع مراحل حياتنا بدءا من الطفولة حيث إن اتباع العادات الغذائية السليمة من الصغر هي الدرع الواقي ضد جميع المشاكل والأمراض.

س: على العكس تماما.. هناك سيدات يشكون من زيادة نسبة هرمون الأنوثة الإستروجين.. ماذا يفعلن؟

ج: في مثل هذه الحالات لابد من الإشراف الطبي الدقيق.

أما من الناحية الغذائية فأيضا لابد أن تكون لعكس حالات مرحلة السن الحرجة ونقص هرمون الأستروجين مع تناول مثبطات إفراز هرمون الأستروجين مثل: الكافيين بأنواعه وبالأخص القهوة، وتجنب الأغذية التي تحفز إفراز الهرمون وقد تناولنا بعضها سابقاً.

س: سيدة تبلغ من العمر ٥٨ عاما ووزنها ١٠٥ كيلوجرامات وطولها ١٦٥ تعاني من مرض السكر، وهي تحب تناول الطعام.. ولا تمارس الرياضة وتريد تخفيض وزنها ماذا تفعل؟

ج: السمنة أخطارها كثيرة ولعل إصابتها في هذه السن بالسكر بسبب السمنة.. وبالنظر إلى وزنها وسنها وعاداتها الغذائية فلابد أن تتبع نظامًا غذائيًا، والأفضل لها "ريجيم السعرات" لأنها لن تحرم نفسها من أكل الأصناف الغذائية التي تحبها وفي نفس الوقت يساعدها على تخفيض وزنها بطريقة سليمة، ولكن عليها الاعتدال في تناول الطعام وخصوصا النشويات والسكريات.

وهنا ننصح باستبدال الكربوهيدرات البسيطة من الخبز الأبيض والأرز الأبيض إلى الكربوهيدرات المعقدة مثل الخبز المصنوع من القمح الكامل "بقشره" والأرز الكامل أو البني... إلخ، وأيضا التقليل من الدهون لأقصى حد، وأن تكون دهونًا غير مشبعة كزيت السمسم أو الكتان أو الزيتون، وأيضا عدم الإسراف في تناول اللحوم الحمراء والتعويض عنها بالأسماك خاصة الماكريل والسلمون والتونة الغنية بـ "الأوميجا٣" مع زيادة تناول الخضراوات والفاكهة ذات السكريات المنخفضة، وإن شاء الله ينخفض وزنها كثيراً، بل تنخفض نسبة السكر كثيرًا. (برجاء النظر في موضوع سكر الدم).

المرأة الحامل والتغذية المناسبة لها أثناء وبعد فترات الحمل، وكيفية المحافظة على وزنها أثناء الحمل و بعده، وكذلك تخفيض الوزن الزائد بعد انتهاء فترة الحمل

س: ماذا تفعل سيدة عندما تعلم أنها حامل، وغالبا ما يحدث هذا بالصدفة في بلادنا؟ و ما هي الأغذية المناسبة للمرأة الحامل؟

ج: من الطبيعي بل من الضروري أنه بمجرد اكتشاف الحمل التوقف فورا عن تناول أي عقاقير أو أدوية. وقد لاحظت وجود بعض السيدات يقمن فعلا بإعداد أنفسهن للحمل؛ وهذا اتجاه إيجابي وجميل ولابد من تشجيعه والعمل على انتشاره ليكون هو القاعدة فذلك الإعداد المسبق يعمل ليس فقط على تفادي بعض الأمراض لها ولجنينها بل وولادته وتنشئته بشكل صحي سليم وهناك بعض الأمور الضرورية الواجب اتباعها ومنها:

- مراعاة وزنها تماما بحيث لو أنها لاحظت أي زيادة فيه تسارع بتخفيضه إلى الوزن الطبيعي وتحت إشراف متخصص.

- إذا كانت مدخنة لابد وأن تتوقف تماما لأن التدخين قد يحدث تشوهات للجنين، بل أنه قد يتسبب في حدوث إجهاض أيضا.

- الحذر من تناول الكافيين بأنواعه أو تقليله لأقصى درجه؛ لأن كثرته تتسبب في حدوث نقص في وزن الجنين عن معدله الطبيعي.

- التوقف تماما عن تناول فيتامين "A" - خصوصا الموجود في الكبدة - سواء في الطعام أو في صورة أقراص، ومن الممكن تناوله في المكمل الغذائي الخاص بالحمل أو في صورة خضراوات صفراء.

- الحذر من تناول الأطعمة نيئة أو مشوية مع الحرص على أن تكون اللحوم مطهوة بشكل جيد.

و من جانب آخر يجب تناول الآتي:

- الكالسيوم: خصوصا للسيدات تحت سن الـ ٣٠ لأنه يساعد في نمو العظام لديها وبالطبع لدى الجنين.

- الفوليك أسيد: لأنه المكون الأساسي للنخاع الشوكي في الجنين.. و بخاصة في الأسابيع الأولى من بداية حدوث الحمل.

ولأن بعض السيدات يعرفن بحملهن مصادفة فمن الأفضل أن يبدأن بتناول الأطعمة التي تحتوي على فوليك أسيد ومن هذه الأطعمة:

- الفول السوداني، والخضراوات الورقية الداكنة مثل الخس والجرجير والسبانخ، والأرز الأسمر، والخبز الأسمر (بالردة) والزبادي، كما يمكنها - بعد استشارة الطبيب - من أخذ مكملات الفوليك أسيد في صورة فيتامينات وأيضا تكثر من تناول الأسماك بشرط ألا تكون مشويه على الفحم أو مقلية (أفضلها في الفرن).

وكل هذه الضرورات أساسية سواء استعدادا للحمل أو بعد حدوثه فعلا.

س: كيف تستطيع المرأة الحامل بعد أن تضع المولود التخلص من الوزن الزائد الذي قد يؤثر على صحتها الجسدية والنفسية؟

ج: في البداية لابد من تغيير الاعتقاد الخاطئ السائد عند الكثيرات وهو أن المرأة الحامل لابد وأن تأكل لاثنين أي لها وللجنين الذي تحمله.. وهذا الاعتقاد الخاطئ هو السبب الأساسي في زيادة أوزانهن **ولكي لا تتعرض المرأة الحامل للزيادة في وزنها عليها أن تحافظ على معدل وجباتها اليومية العادية مع زيادة طفيفة تم تحديدها وتبلغ ٣٠٠ سعر حراري** و قد تكون على سبيل المثال:

ـ كوبين من اللبن وقطعة دجاج صغيرة وملعقة زيت زيتون أو بيضتين ونصف رغيف وملعقة زيت زيتون... أي بمثابة وجبة أخرى زائدة عن وجباتها المعتادة اليومية وتختلف حسب كل سيدة.

لأن الإفراط في تناول الغذاء بسبب هذا الاعتقاد الخاطئ هو الذي يؤدي إلى الزيادة في الوزن والسمنة والتي تتسبب في المتاعب الجسدية والنفسية للمرأة بعد الوضع وقد تجد صعوبة شديدة في التخلص من هذه السمنة ومن المعروف أن المرأة تعود لوزنها الطبيعي بعد الوضع بـ ٤٠ يوم ولكن قد يستغرق عودة مقاييس الجسم لما كان قبل الحمل عدة أشهر، وعندها سوف تعرف هل الوزن زاد أم لا؟ ولكن المهم هو اتباع الطرق الغذائية السليمة سواء قبل أو أثناء أو بعد الحمل.

س: كيف تحافظ المرأة على وزنها أثناء فترة الرضاعة خصوصا أن هناك نصائح غذائية كثيرة توجه لها لزيادة إدرار اللبن وهو ما يكسبها وزنا زائدا؟

ج: وهذا أيضا اعتقاد خاطئ آخر يلزم تعديله لأنه من المعروف أن المرأة في بداية فترة الرضاعة تكون شهيتها للطعام قليلة جدا وهنا يتجمع حولها الأهل والأصدقاء ـ وبدون دراية ـ ينصحونها بالإكثار من تناول الطعام بحجة زيادة إدرار اللبن.... إلخ.

والحقيقة أن إدرار اللبن يتم عن طريق تناول السوائل والدليل على ذلك أنه بعد انتهاءها من الرضاعة تشعر بالعطش الشديد.

س: هل هناك أغذية معينه تجعل لبن الأم المرضع ثقيلا ومغذيًا كما يتردد؟

ج: وهذا أيضا اعتقاد ثالث خاطئ وهو موضوع اللبن الخفيف واللبن الثقيل، والأمر في حقيقته يعود لحالة المولود نفسه، الله سبحانه وتعالى خلق «كل أم لوليدها» وهو العالم وحده عز وجل بما يناسب هذا الطفل أو ذاك، وللعلم هناك بعض السيدات لا يستطعن الرضاعة مثل الأمهات اللاتي يضعن أطفال مبتسرين، ومن الطبيعي أن من يولد هكذا لا يرضع فالأمر بين يدي الله سبحانه وتعالى ولا يوجد شيء في

الدنيا أفضل من إرضاع الأم لوليدها ولكن المهم هو: هل تستطيع الأم إرضاع وليدها وامتنعت؟ هنا يكون الأمر مختلفًا ولا أظن أن هناك أمًّا تفعل ذلك.

ويجب العلم أن المؤشر على وجود لبن من عدمه هو وزن الوليد نفسه فقد تشعر بعض الأمهات أنهن ليس لديهن لبن وقد يكون هذا خطأ والطبيب هو فقط الذي يستطيع معرفة هذا عن طريق وزن المولود وهنا لابد من استمرار الأم في محاولة إرضاع طفلها وسوف يحدث أن شاء الله.

أما عن كيفية معرفة الأم من أن وليدها قد أخذ كفايته من اللبن أم لا؟ فيتم ذلك بأن تقدم له ينسون أو كراويه بعد الرضاعة مباشرة، فإذا تناول أكثر من ٣٠ سم فهذا معناه أنه مازال جائعا ولم يأخذ كفايته مع ضرورة الحرص على ألا تقدم له الينسون باستخدام "البيرونة" حتى لا يتعود عليها أثناء فترة الرضاعة بل من الأفضل لها استخدام ملعقة صغيرة. أما بالنسبة إلى لبن ثقيل مغذي ولبن خفيف فلا يوجد ذلك مطلقًا فقد خلق الله اللبن في صدر الأم يناسب طفلها.

س: أنا عصبية جدا، وأدخن وأشرب قهوة بكثرة وقد سبق وأجهضت مرتين - فحملي ضعيف - فهل هناك أطعمة تثبت الحمل وتحافظ على الجنين حتى ولادته؟

ج: القهوة ليست مشكلة كبيرة ولكن باعتدال، أما التدخين فلابد من التوقف عنه نهائيا ولعل السبب الأول في الإجهاض هو التوتر والعصبية فلابد أن تحرصي على هدوء أعصابك والبعد عما يسبب لك العصبية والتوتر، أما بالنسبة للأغذية فهي

التي تحتوي على: الكالسيوم والبوتاسيوم وبمناسبة الإجهاض قد يكون هناك بعض الأطباء يرون في بعض الحالات إعطاء مثبتات للجنين، ولكن هناك أبحاث جديدة خرجت تقول: إن الجنين الذي لديه استعداد للسقوط قبل اكتمال الحمل من الأفضل أن ينزل لأنه يكون عرضة لحدوث تشوهات حتى لو مكثت السيدة الحامل في هذه الحالة في السرير طوال فترة حملها، وعموما البعد تماما عن: التدخين والعصبية والاستعداد الجيد للحمل عن طريق التزام الضرورات التي سبق وذكرناها، وإن شاء الله سوف يثبت الجنين ويولد بصحة جيدة.

س: هل سبب سقوط حمل السيدات صغيرات السن هو نوعية الطعام ـ خصوصا اللائي كن يأكلهن قبل الحمل ـ أو بسبب وجود قطة مثلا في المنزل أم أن هناك أسبابًا غير ذلك؟

ج: لا، فهذه الأشياء لا تؤثر على الحمل بشكل مباشر فلو كن يتناولن طعامًا ملوثًا قبل الحمل فقد يحدث تلبك معوي وهذا عرض وقتي وبالنسبة لوجود حيوانات في المنزل مثل قطة أو طيور لها وبر فهذا يمكن علاجه كما تجري اختبارات وتحاليل أصبحت معروفة وشائعة جدا ولكن من الأسباب المباشرة التي قد تؤدي لحدوث إجهاض وسقوط للجنين:

ـ الإسهال: ولذلك قلت المفروض أن نبتعد تماما عن الطعام النيئ وخارج المنزل بكل أنواعه تمامًا، ويجب استشارة طبيب متخصص لدى حدوث أي إسهال.

س: أشعر أن ابني حجمه أقل من الطبيعي فماذا أطعمه وهو الآن في الشهر الثامن؟

ج: لا يوجد أطعمة تتسبب في ذلك ولكن صحة الأم عامة هي التي تسبب ذلك فصحة الجنين تكون من صحة الأم لذلك لابد على الأم الاعتناء بصحتها وتغذيتها.

والأطفال عموما يجب أن يتناولوا غذاء صحيًّا ومتكاملًا، وليس الحجم ليس هو المهم.. بل المهم هو أن يكون الطفل بصحة جيدة وسليمة، فلا داعي للقلق.. ولابد من أن تصبري.. ولابد من هدوء الأعصاب خاصة أثناء قيامك بإرضاع طفلك أو إطعامه وذلك حتى يتمكن من تناول الطعام في هدوء.

و يمكن إعطاء الطفل بجانب اللبن المخصص له أو الرضاعة الطبيعية بعض الأطعمة المفيدة مثل:

- الزبادي ويمكن إضافة البسكويت عليه.. وذلك يزيد من قيمته الغذائية، والخضراوات، ولكن المهم هو أن يكون الطعام صحيًّا وغير دسم حتى لا يكون ثقيلا ويؤذي معدة الطفل.

س: ما هو الغذاء الصحي للمرأة أثناء فترة الحمل وبعدها؟

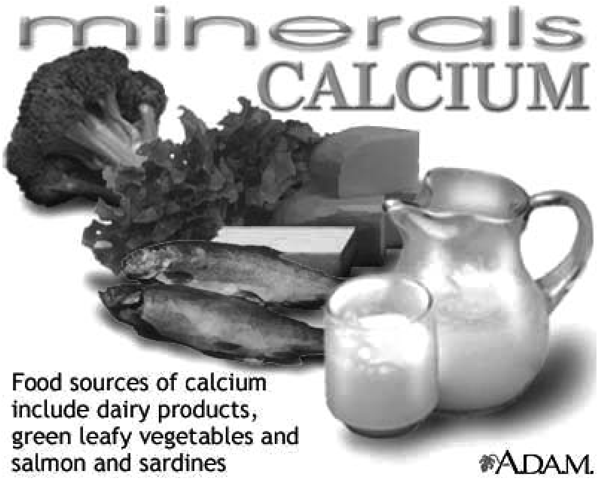
ج: على المرأة الحامل أن تزيد على طعامها اليومي العادي التي كانت تتناوله قبل الحمل ما يقارب من «٣٠٠ سعر حراري» كما ورد من قبل.

ولابد من أن تحرص على تناول البروتين ـ ولكن بلا زيادة ـ فالمفروض أن يتم تناول "٦٠ سعرًا حراريًا" من البروتين يوميا أي ما يوازي: ١٠٠ جرام لحم، أو أسماك بشرط أن تكون غير مدخنة أو مشوية، ولابد من أن تتناول كالسيوم وبوتاسيوم وخصوصا **الكالسيوم لأنه يساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع ويساعد على تقوية العظام** وخصوصا في النصف الثاني من فترة الحمل.

س: ما هي أهم الأغذية التي تحتوي على كالسيوم وتفيد في الحمل؟ وفي أي شهر تبدأ السيدة الحامل في تناولها؟

ج: منتجات الألبان ومشتقاتها.. ويستحسن أن تكون خالية الدسم، وأيضا الخضراوات الورقية، واللوز والسمسم والسردين بعظامه ـ ويجب ألا نتناول أكثر من ملء حفنة يد يوميا لوزني حتى نتجنب السمنة ـ والكالسيوم يمكن أن تتناوله السيدة بعد الحمل وأثناء الحمل بعد الشهر الرابع فقط، ومع بداية الشهر الخامس يمكن تناول حديد وفوليك أسيد حتى نهاية شهور الحمل ويجب التنبيه على أن تناول الأطعمة الغنية بالحديد لابد أن يصاحبه شرب الماء بكثرة أو عصير برتقال وهذا أفضل كثيرًا يساعد فيتامين (ج) الموجود في البرتقال على امتصاص الحديد، كما أحذر من تناول أي نوع من أنواع الكافيين وذلك لأنه يعمل على تسريب الكالسيوم (يمنع امتصاص) من الجسم.

س: ماهي فائدة فيتامين «C» للمرأة الحامل؟ وهل الموجود في عبوات عصير البرتقال الجاهزة يتكسر بمجرد ذوبانه في الماء؟ وهل لابد من تناول الحديد مع الكالسيوم لكي يسهل امتصاصه؟



ج: فيتامين «C» مهم جدا للمرأة الحامل وللجنين - كما ذكرنا من قبل - وبالنسبة للموجود منه في عبوات العصير "البودرة" فهو لا يتكسر بالذوبان في الماء.. ولكن فيتامين "C" يتكسر فقط عند تسخينه، وإن كان من الأفضل الحصول عليه من مصادره الطبيعية كعصير البرتقال الطازج فهو في هذه الحالة أفضل كثيرًا، حتى ولو كان العصير المعبأ به مكملات أخرى.

أما بالنسبة

لتناول الكالسيوم والحديد معا فعلى العكس تماما لأن من المفروض تناول كل منهما بعيدا عن الآخر والسبب هو أن الحديد يعوق من امتصاص الكالسيوم.

فمثلا: لا يجب تناول اللبن وبجانبه مكمل حديد،... وهكذا.

س: ماذا تفعل المرأة الحامل عند الشعور بالحموضة؟

ج: لكي تتجنب المرأة الحامل الحموضة يجب عليها عدم الإكثار من تناول الملح والبهارات عموما.. وأن تتناول المياه بكثرة.. وأيضا الجنزبيل فهو مفيد جدا للحموضة وعدم تناول الفواكه على معدة خاوية، وهناك بعض السيدات الحوامل يشتكين من الغازات خصوصا عند تناولهن للبقول، وهناك طريقه لتجنب ذلك وهي:

- عند طهي نوع من البقول وليكن مثلا «فاصوليا»: نضع كوبًا منها على خمسة أكواب كبيرة من المياه على النار لمدة دقيقة واحدة ثم التخلص من هذه المياه ثم نعيد عملية الغلي مع خمسة أكواب من الماء مرة أخرى ويتم بعد ذلك طبخها، وهذا أفضل بكثير.. ولا يسبب غازات أو حموضة.

س: سيدة عمرها ٢٨ سنة وضعت طفلا منذ عام تقريبا وبسبب الحمل والرضاعة زاد وزنها ١٨ كجم وتعاني من اضطرابات في الهرمونات وظهور بثور على وجهها وبدأت ريجيم سعرات منذ ثلاثة أيام ومنعت الحلويات رغم أنها لا تستطيع مقاومتها.. والآن تشعر بصداع شديد.. وتريد حلا لخفض وزنها وللصداع؟

ج: لابد لها من أن تضع أولويات فهي في فترة الرضاعة ويجب أن تتغذى جيدا وريجيم السعرات مناسب جدا لها ولكن من المهم التوازن في تناول كل العناصر حسب السعرات المحددة لها يوميا وحسب كل عنصر، وأما عن الصداع فالأرجح أن

السبب هو نقص في السكر لديها خصوصا وأنها كانت تتناول الحلويات يوميا وبكثرة ثم توقفت عنها فجأة والحل أن تتناول السكر ولكن عن طريق الفواكه وخصوصا الأنواع التي لا تزيد الوزن مثل:

- البرتقال واليوسفي والفراولة والجوافة.

أما بالنسبة للحبوب والبثور التي ظهرت على الوجه فهي بسبب اضطرابات الهرمونات ولذلك يجب أن تبتعد عن تناول الدهون وهو ما يتماشى مع الريجيم ويعالج هذه البثور.. ومن المهم جدا ألا تقع تحت حالة من التوتر أو القلق لأن ذلك له مشاكله الكثيرة ومن بينها أنها تبطئ عملية الحرق، وعدم الإهمال في الذهاب إلى الطبيب لمراجعته في هذا الأمر المهم.

وبالإضافة لذلك فإذا كانت قد أنهت فترة الرضاعة فيمكنها عمل نظام تخليص الجسم من السموم «المعروف باسم: Detox» ولو كانت مازالت في فترة الرضاعة فيمكنها عمله بطريقه أخرى وهي استبدال العصائر بـ: شوربة الخضار فهي مفيدة في هذه الحالة، وأنصح بعمل تحليل دم لمعرفة الهيموجلوبين وذلك لأن نقص الحديد قد يسبب الصداع.

س: أقوم برضاعة طفلي وأعاني من انخفاض الضغط بشدة إلى درجة حدوث إغماء... رجاء النصيحة.

ج: **أولا:** من المفيد في حالتك شرب السوائل بكثرة لسببين:

١. تعويض السوائل التي من الواضح أنك تفقدينها بسرعة وبكثرة من جسمك.

٢. أنها تنفعك في الرضاعة وفي إدرار اللبن.

بالإضافة لضرورة ممارسة الرياضة لأنها تزيد نشاط الدورة الدموية بشكل صحي ومفيد.. وذلك سوف يساهم بشكل كبير في عودة مستوى الضغط إلى معدلاته الطبيعية.

ثانيا: لابد من استشارة طبيب متخصص للوقوف على الأسباب الحقيقية والتشخيص السليم وبعد ذلك يمكن تقديم العلاج الأمثل وإن شاء الله بالشفاء العاجل.

س: هل تناول الفوليك أسيد والكالسيوم مع الرضاعة مفيد؟

ج: تناول المكملات التي كنتِ تأخذينها أثناء الحمل بعد الحمل وأثناء الرضاعة مفيد جدًّا حيث إن الجسم يظل في حالة احتياج لهذه الفيتامينات خلال فترة الرضاعة.

س: ما هو العلاج للتشققات الجلدية في منطقة البطن والتي تظهر على السيدات الحوامل أثناء وبعد فترة الحمل؟

ج: لا يوجد حتى الآن علاج فعال لإخفاء هذه العلامات إذا كانت قد تكونت ولكن توجد طريقة لتجنب حدوثها، توجد طريقة سهلة وجيدة وآمنة ومجربة وأتت بنتائج إيجابية وهي عبارة عن خلطة مكونة من الآتي:

- نصف كوب زيت زيتون.
- نصف كوب صبار.
- وتفرغ عليهما محتويات كل من: ثماني كبسولات فيتامين «E»، وأربع كبسولات فيتامين "A". ويتم خلطهما جميعا مع بعضهما ودهان المناطق التي بها التشققات مرتين يوميا: مرة بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة ومرة قبل النوم مباشرة.. ويمكن حفظ هذه الخلطة بعد ذلك في برطمان زجاجي داخل الثلاجة واستخدامها عند اللزوم، وهذا الدهان ليس للعلاج وإنما يمكن استخدامه كوقاية للسيدة التي تخشى من حدوث مثل هذه التشققات أثناء الحمل وبعد الولادة.

س: سيدة حامل في الشهر الثالث.. وتعاني من قولون مزمن والتهاب في الجيوب الأنفية يؤثر على نفسها وتشعر بإعياء، وقد حذرها الطبيب من زيادة وزنها، وترغب في اتباع نظام غذائي مناسب لحالتها؟

ج: مبدئيا هذه متاعب طبيعية تحدث في الشهور الأولى للحمل ولكن بمجرد انتهاء الثلاثة أشهر الأولى سوف تقل كثيرًا، وعليها اتباع نظام غذائي يعتمد على تناول جميع العناصر الغذائية مع تقسيم وجباتها على مدار اليوم.. والحرص على تناول كوبين من اللبن يوميا لزيادة ما تحصل عليه من كالسيوم، وأيضا زيادة تناول الخضراوات وطبقين من السلطة.. وأن تأخذ الأرز مسلوقًا.. وتتجنب الدهون المشبعة (التي تتجمد في درجة حرارة الغرفة)، وتقلل من الزيوت النباتية إلى أدنى حد، أو أن تكون إضافتها إلى الطعام بعد التسوية أي وضع الزيت على الطعام دون تسخينه.

س: سيدة حامل في آخر الشهر السادس وتسأل عن كميه الطعام المناسب لها وللجنين خلال الثلاثة أشهر المتبقين وكذلك الثلاثة أشهر الأولى بعد الوضع؟

ج: الأمر يرتبط بمدى الحفاظ على الوزن في الأشهر الأولى، لأن الزيادة في الوزن بالنسبة للمرأة الحامل تحدث في الفترة ما بين الشهر الرابع والشهر السادس، فإذا تم الحفاظ على الوزن من الزيادة خلال هذه الفترة فالاستمرار في ذلك ليس صعبًا أبدًا.

أما بالنسبة للتغذية المناسبة وكميتها فعليها أن تركز على: **البروتينات والألبان والخضراوات وخصوصا شوربة الخضار والنشويات المركبة** (التي بها ردة) وأن توازن بين هذه العناصر الغذائية

وعليها أن تقوم بتقسيم وجباتها اليومية من ٦ إلى ٨ وجبات يوميا وعلى سبيل المثال:

وجبه الإفطار: فاكهه وعصير.

بعد ساعتين: توست سن مع جبنه قريش وطماطم.

«السناك» بعد ساعتين: زبادي عليه عسل نحل.

وجبه الغذاء: تبدأ بتناول البروتين مع السلطة، ثم الخضار، ثم فنجان أرز أو مكرونة؛ فالنشويات مهمة لها في هذه الفترة.

بعد ساعتين: فاكهة أو سلطة فواكه ويحذر من تناول الفاكهة إلا بعد الأكل بساعتين.

بعد ساعتين: ٤ حبات تمر (لأنه مهم جدا فهو يعمل على تنشيط الدورة الدموية، ويهدئ أي آلام).

وجبه العشاء: بيض – وفى حالة الوزن الزائد يكون مسلوقًا – مع كوب لبن نصف دسم أو زبادي وربع رغيف وقطعة جبن.

بعد ساعتين: عصير فاكهة أو فاكهة أو كوب من اللبن أو الزبادي.

توزيع الوجبات بهذا الشكل يعمل على زيادة عملية الحرق في الجسم لأن الجسم أثناء هضم الطعام يقوم بحرق سعرات لكي تتم عملية الهضم مما يزيد من الطاقة، وفى نفس الوقت يمنع حدوث السمنة أو الزيادة في الوزن.

س: ما هو الإستريتش مارك «Stretch Mark» (التشققات الجلدية) وهل يعالج بالليزر؟ وما هي الخلطة التي سبق وتحدثتي عنها؟

ج: هي عبارة عن عمل مزيد من محتوى خمس كبسولات فيتامين "A" مع خمس كبسولات فيتامين “B” مع قليل من زيت الزيتون ويتم مزجهما جيدًا، ثم تدهن به المناطق التي قد تصاب (أي بها سمنة زائدة) وهي تخفف منها وقد تمنع إصابتها.

والليزر يخفف من الإستريتش مارك ولكن لا توجد الآن طريقة جديدة لمعالجته.

علاقة التغذية بالشعور الإنساني، وهل هناك أنواع من الغذاء تثير الشعور بالسعادة، وأنواع أخرى تثير الشعور بالاكتئاب؟

س: ماذا يحدث عند تناول الإنسان للغذاء؟

ج: عندما يقوم الإنسان بتناول الطعام يقوم المخ بنشر «مواد كيميائية» في الجسم كله.. وهذه المواد هي المسئولة بشكل عام عن الشعور بالسعادة أو الشعور بالاكتئاب أو العصبية.... إلخ.

وفي الأساس يستمد المخ هذه المواد الكيميائية من العناصر الغذائية المختلفة التي يتناولها الإنسان.

وهناك أنواع من الغذاء تحتوي على **مادة أسمها «تربتوفان» وهي المسئولة عن الشعور بالراحة والسعادة** ومن هذه الأغذية:

- البقول: كالعدس، والسوداني، واللب الأبيض.
- الأغذية التي تحتوي على فيتامين C: كالموالح والجوافة والطماطم.
- الأغذية التي تحتوي على الفوليك أسيد: كالسبانخ والسوداني واللحوم والكبدة.

- الأغذية التي تحتوي على الزنك: كالأسماك والكبدة والسوداني والزبادي خالي الدسم (ذلك لأن خالي الدسم يتركز فيه المعادن أكثر).
- الأغذية التي تحتوي على البوتاسيوم: كالموز والموز باللبن والجزر والبوتاسيوم أيضا يعمل على خفض الضغط؛ لذا نجد أن الناس الذين يعانون من الضغط المرتفع لديهم نقص في البوتاسيوم.

كما أن هناك أنواع من الغذاء تسبب الشعور بالاكتئاب أو العصبية ومنها:

- المنتجات الغذائية التي تحتوي على القمح: وذلك لاحتوائه على **مادة "الجلوتين" وهي من مسببات الاكتئاب**، ولذا نلاحظ أن طعام الأطفال وهو غالبا غني بالقمح خالٍ من هذه المادة فضلا عن وجود أطفال لديهم حساسية منها.
- السكر الصناعي: وهناك نسبة كبيرة من الذين يتبعون "ريجيم" يعتمد على السكر الصناعي ـ لخلوه من السعرات الحرارية ـ نجدهم يعانون من الاكتئاب لذلك من الأفضل لهم الاعتماد على سكر الفاكهة أو العسل الأبيض.
- الدهون المشبعة: أي الدهون التي تتجمد في درجة حرارة الغرفة مثل الدهون الحيوانية كالسمن والزبد وكذلك السمن الصناعي وزيت النخيل.

س: هناك شائعة يصدقها الكثير وهي أن الباذنجان يسبب الاكتئاب؟

ج: الحقيقة أن الباذنجان بريء من ذلك؛ والسبب الحقيقي هو الزيت المغلي المحتوي على الدهون المشبعة الذي نقلي فيه الباذنجان.

وعموما: بقدر أهمية الدهون إلا أنها خطيرة بنفس القدر؛ ولذلك ينبغي أن نتناولها بطريقة صحيحة وأن نتجنب تناول الدهون المشبعة.

س: هل هناك أغذية تثير الأعصاب؟

ج: نعم.. وهي تشمل كل الأغذية التي تخلو من العناصر التي تثير الشعور بالسعادة، إلى جانب الأغذية التي تحتوي على الملح بشكل زائد أي المالحة.

وأيضا الكافيين: فهو يثير الأعصاب ولكن بإضافة السكر له ينعكس الأمر ويجلب للسعادة.

الشيكولاتة: بالرغم من احتوائها على بوتاسيوم وزنك وسلينيوم وكلها عناصر مفيدة جدا ومثيرة للسعادة إلا أنها تحتوي على عنصر سيئ وهو السكر فيؤدي إلى سعادة مفاجئة سرعان ما تنتهي وتزداد الحاجة إلى تناول قدر آخر منها.

س: رغم أن الكافيين يثير الأعصاب نجد أن هناك دولاً وشعوبًا كثيرة ـ مثلا أمريكا وإيطاليا ـ يتناولونه يوميا وبكثرة.. ولا يعانون من العصبية أو التوتر!

ج: لا شك في أن الكافيين ـ خصوصا عند الإكثار منه ـ يسبب الاكتئاب ويثير الأعصاب وكذلك شرب الكحول ولكن هؤلاء الناس دائما ما ما يتناولون القهوة مع السكر والحلوى التي يأكلونها أو غيرها فلا يسبب لهم تناولها أي نوع من أنواع الاكتئاب أو العصبية ولو حتى بشكل مؤقت وحين يزول تأثير هذه السكريات يمكن ملاحظة بداية التوتر والعصبية عليهم ولكنهم يفهمون ذلك ويتعاملون معه بشكل جيد.

وللعلم رغم أن الكافيين مع السكر مثل الشيكولاته تسبب الشعور بالسعادة ولكنه شعور مؤقت كما أنه قد يسبب ما يعرف بإدمان الشيكولاته.

ولكن هناك مشروبات تحسن من الحالة النفسية كثيرًا بل وأيضا تمنح الطاقة مثل (الشاي)، ولذلك نجد أن الناس الذين يقومون بأعمال شاقة يتناولونه بكثرة، لذلك نجد أن الصينيين ومعظم شعوب جنوب آسيا غالبا حالتهم المعنوية مرتفعة وذلك لاعتمادهم بشكل أساسي على الشاي.

س: ما هي الأغذية التي يمكن أن تسبب الشعور بالسعادة؟

ج: الشيكولاته من هذه الأغذية ولكن يحذر من الإفراط فيها وإلا سببت ما يسمى بإدمان الشيكولاتة، أيضا الشاي فهو يحسن من الحالة المزاجية كثيرًا كما أنه يمد بالطاقة، ولذا نلاحظ أن من يعملون أعمالاً شاقة يكثرون من تناول الشاي فهو من أفضل المشروبات التي تحسن الحالة المزاجية تماما ولعلها هي السبب في أن شعب الصين وكذلك شعوب جنوب آسيا هم أقل الشعوب تعرضا للاكتئاب بصفة عامة.

س: ماذا عن التوابل والأعشاب وعلاقتها بالحالة النفسية وخصوصا وهناك شعوب تتناولها بكثرة؟

ج: التوابل المفروض أن تضاف إلى الطعام بالقدر الذي يعطي الرائحة، وكقاعدة عامة هناك بعض أنواع من التوابل والأعشاب مفيدة وصحية مثل: الزعتر والريحان والزنجبيل والبردقوش، كما أن هناك بعض التوابل والأعشاب الإكثار منها قد يكون ضار بالصحة مثل: العرقسوس (في حالة الارتفاع في الضغط) والكركديه (في حالة الانخفاض في الضغط).

س: ما أهم عنصر غذائي يثير البهجة على مائدة إفطار شهر رمضان المبارك؟

ج: الغذاء المتكامل مثلاً: البروتين: لاحتوائه على حمض «التربتوفان» وهو حمض أميني يتسبب في إضفاء البهجة. وحتى نشعر بهذه السعادة لابد من تناول النشويات مع البروتينات لأن النشويات تجعل الأنسولين يفرز وهو المسئول عن هضم هذا الحمض ويقوم بتوصيله إلى المخ فيشعر الإنسان بالسعادة، ولكن إذا لم نأكل البروتينات مع النشويات لن يصل هذا الحمض إلى المخ.

وقد نجد من يعاني من نقص في نسبة السكر أو سوء الهضم غالبا ما يكون في حالة توتر وعصبية والسبب في ذلك أن فيتامين «B12» والفوليك أسيد لا يصلان إلى المخ وهنا ينبغي علاج مثل هذه الحالات تحت إشراف طبي وعدم إهمال ذلك.

س: هل الإنسان الذي يعاني من مجهود عضلي يشعر بالتوتر؟ وما علاج ذلك؟

ج: نعم، من الممكن أن يحدث ذلك أثناء التمرين ولكي يتغلب على ذلك عليه بتناول الموز أو عصير العنب لأنه يغذي العضلات وكنا نلاحظ في الماضي أن اللاعبين أثناء المباريات وخصوصا مباريات التنس الأرضي يتناولون الموز لأنه غني بالبوتاسيوم مما يعطيهم طاقة وبشكل سريع.

س: ما هو الفرق بين «البوليميا» و«الأنوراكسيا» وهل لهما علاقة بالشعور بالاكتئاب أو أية أمراض نفسية أخرى؟

ج: لابد أولا أن نعرف كلا منهما:

أولاً البوليميا: وهي تعني مرض الشراهة العصبي ومن أنواعها: الشراهة في الطعام: أي هؤلاء الناس الذين يتناولون الطعام بشراهة شديدة فيحصلون على كمية كبيرة من السعرات الحرارية في وقت قياسي ثم يقومون بالتخلص من الطعام عن طريق الاسترجاع أو التقيوء. وأيضا الشراهة في ممارسة الرياضة أو في التخسيس: حيث نجد المريض به يمكن أن يلجأ لكل الطرق لكي يخفض وزنه وعلى سبيل المثال: تناول الملينات وأدوية سد النفس...إلخ.

الأنوراكسيا: هو نظام عكس النظام الأول تماما ويمكن ملاحظته جيدا في بعض الناس الذين يعانون من النحافة فهم تقريبا لا يأكلون ولعل ابرز مثل على ذلك عارضات الأزياء اللاتي رغم نحافتهن الملحوظة للجميع يرين أنفسهن في المرآة يعانين من السمنة!

ويمكن التعرف على الناس «البوليميك» بسهولة فهم يتميزون بأوزان وأجسام رشيقة دون نحافة ولهم طريقة في السير والحركة تميزهن عن غيرهن.

وكل من النوعين يعدان من الأمراض النفسية التي تحتاج لعلاج؛ لأن المرضى بهما يعانون من الاكتئاب والتوتر.

وللأسف لقد لاحظت وجود نسبة كبيرة من المراهقين في مصر والدول العربية مريضة بـ «البوليميا» ودائما ننبه وننصح مثل هؤلاء بالاعتدال في تناول الطعام مع العلاج النفسي.

س: هل هناك علاقة بين شقاوة الأطفال وبين أنواع الأغذية التي يتناولونها؟

ج: نعم، توجد علاقة بين الطفل الشقي والذي نطلق عليه اسم «Hyperactive» أي زائد النشاط وبين نوعية الغذاء الذي يتناوله، ليس هذا فقط بل إن تأثير نوعية الغذاء قد يمتد ليصل ببعض الأطفال إلى قلة التركيز بسبب زيادة "النشاط" لديهم ولذلك فهذا موضوع مهم يجب الانتباه إليه والتعامل معه بجدية شديدة لأن الغذاء كما أنه مسئول فهو كذلك يساعد على حل هذه المشكلة، وعموما هناك أنواع من الأغذية والمشروبات يجب منعها تماما وهي:

- المواد السكرية: خصوصا السكر المكرر فهو يجعل الأطفال "شديدي النشاط" والدليل على ذلك أننا نلاحظ أن العمال أصحاب الأعمال الشاقة يتناولونه بكثرة لإعطائهم طاقة، وبديلا عنها ينصح

بإعطاء الأطفال الأطعمة الخالية من «السكريات البسيطة» واستبدالها بـ «أطعمة البهجة» لإحساس الأطفال بالسعادة وهم يتناولونها مثل: الأرز باللبن، والبليلة، والخضراوات، خاصة وأنها ذات قيمة غذائية عالية ومفيدة.

- **المشروبات الغازية:** كلها ممنوعة تماما على الأطفال حتى سن ١٢ سنة لأنها تتسبب لهم في أضرار كثيرة تؤثر على المخ؛ فالكافيين له أضراره الكبيرة خاصة في هذا العمر بالإضافة **لأنها "Empty mutrient"** بمعنى أنها ليست لها أي فائدة ولذلك **فلأطفال الذين يتناولونها بكثرة يصبحون "شديدي النشاط"** لاحتوائها على الكافيين وتسبب هشاشة عظام.

س: ما هي التغذية المناسبة للإنسان السليم ـ غير المريض ـ التي تحافظ على صحته الجسدية والنفسية دون أن تتسبب في زيادة وزنه في نفس الوقت لأن أنواع الغذاء التي تجلب السعادة هي نفسها التي تتسبب في السمنة كالسكر والجزر؟

ج: دائما ارفع شعار «الاعتدال» وهذا عُرِف عني تماما ولازلت أقول الاعتدال... وتناول كل شيء دون إسراف وعلى سبيل المثال:

- البقول: من الأغذية التي تحسن الشعور بالسعادة.. ولكن ليس معنى هذا أن أتناول كيلو «لب» أو كيلو «سوداني» فقط يكفي منه القليل؛ لأن زيادته فعلا تسبب زيادة في الوزن.

ـ والفول والعدس والحمص: أيضا من الأغذية الجالبة للسعادة لاحتوائهم على البروتين وبه «الحمض الأميني التربتوفان»، ولكن لا يجب تناولهم بكثرة أيضا لأنه يتسبب في زيادة في الوزن والأفضل تناوله مع خبز به نخالة وهي مهمة جدا كنشويات غير مكررة والتي تساعد في الشعور بالسعادة.

ـ الخضراوات: وخصوصا السلطة الخضراء فهي غنية بفيتامين «C»، والشيء الذي يثير الدهشة وربما الاستغراب أن حكمة الله سبحانه وتعالى تبدت في أن أنواع الغذاء الذي يثير السعادة والبهجة لا تتسبب في السمنة والعكس فالأغذية التي تثير الاكتئاب هي نفسها التي تتسبب في السمنة رغم أنها قد تبدو مغرية ولذيذة ولكن وقتيا أو لحظيا فقط مثل: الدهون، والسكر المكرر، والكحول.

ولا يسعني هنا سوى تكرار: أنه عليكم بالاعتدال.

الكوليسترول «النافع والضار»

س: ما هو الكوليسترول؟ وما هي أهميته؟ وما نسبته الصحيحة في أجسامنا؟ وكيف نحافظ عليها حتى نقي أنفسنا من خطورة زيادتها؟

ج : الكوليسترول هو: نوع من أنواع الدهون ـ ويذوب في الدهون ـ وهو موجود في جسم الإنسان تحديدا في المخ والأعصاب والدم والكبد،

ويتم تصنيع ٪٨٠ من الكوليسترول في الجسم و٪٢٠ المتبقية يتم الحصول عليها من المصادر الغذائية.

وهناك أغذية يفضل تناولها وأغذية أخرى لا يفضل تناولها.

والكوليسترول مهم لتكوين الخلايا والتي تستخدم في بناء بعض الأغشية وبعض الهرمونات ـ مثل الهرمونات الجنسية ـ ومهم أيضا في عملية الهضم. والبروتينات هي المسئولة عن خروج الكوليسترول وتوزيعه على الخلايا لتأخذ منه ما يلزمها، أما الباقي فيعود مرة أخرى إلى الكبد، وهذه البروتينات الدهنية عبارة عن نوعين هما:

ـ الكوليسترول النافع «H.D.L»: وهو المسئول عن تسلم ما تبقى من الكوليسترول الذي تم توزيعه على الخلايا وإعادته للكبد مره أخرى.

ـ الكوليسترول الضار «L.D.L»: وهو المسئول عن توزيع الكوليسترول على الخلايا «أي انه الموزع».

وهذه العملية تحدث بشكل متوازن ودقيق تماما، حتى يحدث خلل ما فيها، ولهذا الخلل العديد من الأسباب ومنها: مرض في الكبد مثلا، أو تناول أغذية ملوثة، أو أدوية معينة، أو عوامل وراثية، أو ضغوط نفسية.

لذلك عندما يقول شخص ما: «أنا عندي كوليسترول» فهذا يعني: أن هذا الشخص قد ارتفعت نسبة الكوليسترول الضار لديه، ولم يعد الكوليسترول النافع باستطاعته استلام المتبقي وإرجاعه إلى الكبد مرة أخرى؛ وبالتالي يترسب منه جزء في الشرايين فتحدث المشاكل وقد تؤثر على القلب والأوردة....إلخ.

أما نسبة الكوليسترول الصحيحة في أجسامنا فهي أقل من ٢٠٠ مم دي سيليتر. ولكي نحافظ عيها يجب علينا أن نتبع نظاما غذائيا سليما ويفضل من الصغر.

وهناك بعض الأغذية الغنية بالكوليسترول الحسن أو النافع:

١. المكسرات جميعا بشرط أن تكون نيئة.

وأيضا هناك بعض الأغذية والمشروبات التي يجب الإكثار من تناولها مثل:

٢. الخضراوات: البروكلي، البنجر، الجزر- خاصة عصير الجزر والذي يساعد العصارة الصفراوية على طرد الدهون ويمكن تناول كوبين منه يوميا - والبقدونس، والكرفس، والفاصوليا البيضاء، البامية، الثوم، البصل، الكرفس.

٣. البقول: الشعير، فول الصويا، الشوفان، البران (الردة).

٤. الدهون النافعة مثل: زيت الزيتون، زيت بذر الكتان، الافوكادو، زيت السمسم.

٥. الجبن: الجبن خالي الدسم، واللبن خالي الدسم.

٦. البروتين: الدجاج، الأسماك وخاصة السلمون، الماكريل، السردين، ويجب تجنب اللحوم الحمراء.

٧. الفاكهة: المشمش، البرتقال، التفاح، البطيخ، الفراولة.

وبصفــة عامــة كل الأغذيــة التي تحتوي على أليـاف سـواء في الخضراوات أو الفاكهة أو الحبوب وغيرها.

وفي المقابل هناك بعض الأغذية والمشروبات يجب البعد عنها مثل:

١. المنتجات الحيوانية المليئة بالدهون (اللحوم الحمراء).
٢. الدهون المشبعة مثل (السمن البلدي والسمن الصناعي وزيت النخيل).
٣. الحلوى الدسمة ومنتجات الألبان الدسمة.
٤. البيض والقشريات.

٥. المبيضات غير اللبنية: التي توضع على الشاي والقهوة لاحتوائها على «جوز الهند» ومعروف أنه من الدهون المشبعة.

س: هل يمكن أن نقي أنفسنا من أمراض الكوليسترول عن طريق الأغذية؟

ج : هذا صحيح ومؤكد وذلك بالحرص على: تناول الأغذية المفيدة وتجنب الأغذية غير المفيدة والتي سبق وذكرنا بعضها مع المحافظة على الوزن المناسب.

هذا ويجب أن يكون هناك إشراف ومتابعة طبية لهؤلاء الناس وخصوصا من لديهم استعداد وراثي للإصابة بأمراض الكوليسترول، وأيضا هناك بعض النصائح في هذا الموضوع ومنها:

أن النساء بعد انقطاع فترة الطمث حيث يقل هرمون الأستروجين ـ وهو المسئول عن حمايتهن بوجه عام عن الإصابة من الإصابة بأمراض الكوليسترول ـ يصبحن أكثر عرضة للإصابة به عن ذي قبل بل وتتساوى نسبة الإصابة به بين النساء ـ في هذا العمر ـ مع الرجال.

هذا بعد أن كانت نسبة الإصابة في السيدات أقل منها في الرجال، وهنا تبرز ضرورة الحرص الشديد من قِبَل تلك السيدات للوقاية من الإصابة بالكولسيترول.

س: هل وزن الجسم ـ بشكل عام ـ له علاقة بالإصابة بالمرض من عدمه؟

ج : ليس شرطًا فهناك أشخاصًا وزنهم زائد عن المعدلات الطبيعية لأوزانهم ولا يعانون من أمراض الكوليسترول، كما يوجد أشخاص آخرون أوزانهم طبيعية أو حتى يعانون من النحافة ومع ذلك فهم مصابون بأمراض الكوليسترول لأن الأساس هو النظام الغذائي المتبع فإذا كان نظامًا صحيًّا سليمًا تفادينا شر الإصابة بأمراض الكوليسترول وبالطبع فالعكس صحيح، كما أن هناك الكوليسترول الوراثي ولكن بصفة عامة زيادة الوزن تسبب مرض الكوليسترول والسكر والضغط، وأيضا يجب الابتعاد- كلما أمكن ـ عن الضغوط النفسية والعصبية لأنها سبب من أسباب متاعب الكبد وبالتالي حدوث الخلل في توازن إفراز الكوليسترول وتبدأ المشاكل.

س: هل تناول الثوم على الريق يخفض الكوليسترول العالي؟

ج : تناول الثوم على الريق في حد ذاته مفيد جدا لكنه وحده غير كافٍ لتخفيض الكوليسترول بل لابد من اتباع نظام غذائي معين على أن يبدأ بتخفيض كمية البيض لأنه مضر جدا في حالة الإصابة بالكوليسترول؛ لذا يكفي بيضة واحدة أسبوعيا مع التركيز على الأغذية الصحية المفيدة في تخفيض الكوليسترول.

س: رجل عمره ٣٥ عامًا يعانى من زيادة الكوليسترول يسأل عن دواء لتخفيض الكوليسترول اسمه «مريديا» وهل له أى أعراض جانبية؟

ج : دواء «المريديا» بلا شك له أعراض جانبية وفكرته أنه يسد النفس ولا يؤخذ إلا بعد استشارة طبيب، كما نلاحظ أنه ممنوع على مرضى الضغط العالي والاكتئاب.

ولا أنصح بمثل هذه الأدوية بل الاعتماد على الغذاء الطبيعي وباعتدال ولكن في بعض الحالات الحرجة – وحسب رؤية الطبيب المختص – والتي قد تهدد الصحة العامة هنا لابد من عمل الموازنة والاختيار ما بين الأقل ضررا، وقد يكون تناول هذا الدواء أو غيره هو الاختيار الأفضل ولكن بشرط أن يكون ذلك بإشراف طبي دقيق.

وقد تم منعه أخيراً من التداول في مصر والدول الأخرى لثبوت أضراره الواسعة.

س: أشكو من زيادة نسبة الكوليسترول وفي نفس الوقت أعاني من النقرس فما هي الأغذية المناسبة؟

ج :هذه مشكلة تتطلب اتباع نظام غذائي دقيق يعتمد على التوازن والاعتدال، ومن المهم في هذه الحالة الابتعاد تماما عن تناول البروتين الحيواني والبقول والمشروم وبعض الأسماك مثل الأنشوجة والسردين مع الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه، وأيضاً تناول اللبن والزبادي خلي الدسم وزيت الزيتون، والأرز والمكرونة، وتناول الكثير من الماء.

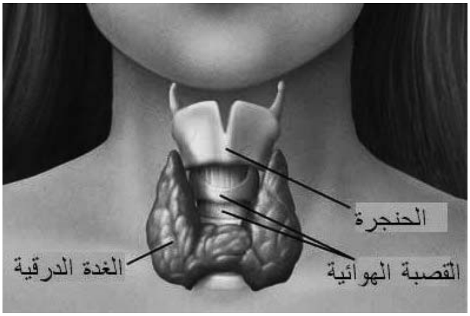
ويلاحظ أنه في حالة زيادة الوزن لابد من تخفيضه تدريجيًا حيث إن زيادة الوزن تتسبب في تفاقم الحالة وأيضًا نزول الوزن المفاجئ يؤدي إلى حدوث نوبات نقرس.

الغدة الدرقية والغذاء

س: ما تعريف الغدة الدرقية؟ وما الخلل الذي يصيبها؟ وما أسبابه وأعراضه؟

ج: الغدة الدرقية هي:الترموستات الداخلية للجسم فهي

تقوم بتنظيم درجة الحرارة في الجسم عن طريق إفراز هرمون الـ «T4.» “T3



وهذان الهرمونان يؤثران على وظائف كثيرة في الجسم منها مثلا: التكوين الجسماني نفسه، والقلب والأعصاب والتكوين العضلي وأيضًا مسئول عن عملية حرق الطعام.

كما أن الغدة الدرقية مسئولة عن غدد أخرى كثيرة بجوارها مثل: الغدد الجنسية، وهي أيضًا قد تؤثر على مستوى الأنسولين في الجسم.

وهنا يبرز سؤال مهم وهو: ما الذي يتحكم في الغدة الدرقية؟

أو بطريقة أخرى: كيف يحدث الخلل في الغدة الدرقية؟

والإجابة هي: إن الله سبحانه وتعالى قد خلق عنصر اليود في الجسم بمعدل طبيعي، فإذا حدث خلل ما في هذا المعدل الطبيعي سواء بالزيادة أو بالنقصان فهنا يحدث ما نسميه بـ «بمرض الغدة الدرقية» وله أسباب متعددة منها:

عيب خلقي يولد به الإنسان.. أو الضغوط العصبية والنفسية.. أو تناول بعض الأدوية الخطأ مثل أن يتناول أدوية خاصة بالغدة الدرقية بهدف تخسيس الوزن وهذا خطأ كبير يؤدي إلى خلل في وظائف الغدة الدرقية؛ لذا يجب الحرص.. ويجب أن نفرق تماما بين الأدوية الخاصة بمرض الغدة والأدوية الخاصة بالتخسيس أو غيرها.

كما أن هذا الخلل له نوعان هما: الأول: زيادة هرمون الغدة الدرقية (Hyper Thyrodism) زيادة نشاط الغدة الدرقية لكي يعوض نقص اليود؛ ولهذه الحالة بعض الأعراض ومنها: انخفاض الوزن، وزيادة الحرق، وسرعة ضربات القلب، والإحساس بالحر والسخونة وإفراز العرق، ونتيجة لنقص اليود واحتياج الجسم له قد يحدث أن يأخذ الجسم في هذه الحالة "اليود المشع" والذي ينتج عن تلوث الغلاف الجوي المحيط ببعض الأماكن وهذا شيء شديد الخطورة ينبغي الانتباه إليه لأنه قد يسبب تلفًا في خلايا الجسم بصفة عامة، وللعلم هذا هو سبب استخدام "اليود المشع" في علاج مرض السرطان.

لذلك يجب على مرضى هذه الحالة تجنب التلوث عموما.. وأيضًا تجنب بعض الأطعمة مثل: اللبن: والذي يجب تجنبه ثلاث شهور تماما خوفا من أن تكون الأبقار الذي أخذ منها قد تعرضت لتلوث سواء بسبب مطر إشعاعي أو غيره لأنه في هذه الحالة يكون محتويًا على "اليود المشع".

ولكي نتجنب مثل هذه الحالة يجب أن نقوم بزيادة اليود الموجود في الأطعمة، وأن تكون آمنة، ومن هذه الأطعمة: الخضراوات من العائلة الصليبية مثل: الكرنب والقرنبيط والبروكلي واللفت، والأخير مفيد جدا لهذه الحالة ويجب تناوله يوميا، وأيضًا الكمثرى والفراولة.

س: إذن: في هذه الحالة ماذا يفعل مرضى الغدة الدرقية في حالة شكواهم من متاعب في القولون في نفس الوقت؟

ج: في هذه الحالة توجد بعض التصرفات التي تحافظ على فوائد هذه الأطعمة وفي نفس الوقت لا ترهق أو تؤثر على القولون فمثلا:

بدلا من تناول البروكلي نيئا يتم سلقه أولا، وأن نضيف الكمون للكرنب ليمنع الانتفاخ...وهكذا

توجد تصرفات عديدة لكل هذه الأطعمة المفيدة.

وأما بالنسبة للنوع الثاني: وهو نقص إفراز الهرمون ويسمى "Hypothyrodism" أو قلة نشاط الغدة الدرقية بسبب بطء أو كسل الغدة وفيها تقوم بفرز يود أقل ويسمى هذا المرض باسم «هاشيموتو» ومن أعراضه: الشعور بالبرد ـ رغم عدم برودة الجو ـ والإجهاد، وزيادة في الوزن والاكتئاب الشديد والبطء الشديد في ضربات القلب.

ويمكن لكل الناس إجراء اختبار منزلي عند ظهور هذه الأعراض أو بعضها للتأكد من حدوث المرض من عدمه وذلك عن طريق اتباع الآتي:

ـ بمجرد الاستيقاظ في الصباح نقوم بوضع الأقدام على الأرض لتلامس أرضية الغرفة ثم نضع «ترمومتر» تحت الإبط لمدة ربع ساعة ثم قراءته فإذا كانت درجة الحرارة أقل من «٣٦,٣» واستمرت هذه القراءة لمدة خمسة أيام متتالية حينئذ لابد من عمل التحاليل اللازمة واستشارة الطبيب.

س: سيدة تعرضت لتورم ظاهر في الغدة الدرقية بسبب «قلة إفراز الهرمون» وذهبت للطبيب وبدأت العلاج ومع الوقت تبدلت الحالة إلى «زيادة إفراز الهرمون» وتسأل ماذا تفعل؟

ج : في مثل هذه الحالات عموما يجب أن يخضع مريض الغدة الدرقية لإشراف طبي من ناحية.. وإشراف متخصص في التغذية من ناحية أخرى، وأن يقوما بالعمل معا على هذه الحالة فهذا افضل.. وذلك لأنه ليس كل الأشخاص أو الحالات متشابهة.. وأيضًا لاختلاف كل من نوعي المرض سواء الزيادة والنقص في إفراز الهرمون فلكل نوع منهما نوعية خاصة من التغذية سبق وذكرت بعض الأطعمة الخاصة بحالة نقص إفراز الغدة.

والآن نتعرض لبعض الأطعمة الخاصة بحالة قلة إفراز الهرمون وهي:

ـ أغذية يجب الحرص على تناولها ومنها: شرب اللبن بكثرة، وأيضًا شرب المياه بكثرة.

ـ أغذية يجب عدم تناولها تماما ومنها: الخضراوات خصوصًا خضراوات العائلة الصليبية (البروكلي، اللفت، القرنبيط...)، والسلفا أو المضادات الحيوية إلا تحت إشراف طبي.

س: رغم وجود ورم ظاهر في الغدة الدرقية منذ ٨ سنوات وهو عبارة عن "عقد من اليود" تكونت داخل الغدة إلا أن إفرازها طبيعي، ولقد أخبرني الطبيب بأنه لا يوجد حل لهذه المشكلة على المدى الطويل إلا بالجراحة فهل لهذا علاقة بالغذاء؟

ج : ما دامت الغدة الدرقية تقوم بوظيفتها وتفرز الهرمون بشكل ومعدل طبيعي دون زيادة أو نقص فلا داعي للقلق مطلقا وتناولي غذاءك بشكل عادي وطبيعي.

وأما عن إزالة الورم فهذا يعود إلى طبيعة كل حالة وإلى الطبيب المتخصص وتقديره وتشخيصه لهذه الحالة أو تلك ويجب في مثل هذه الحالة المتابعة المستمرة بالفحوص والتحاليل تحت الإشراف الطبي لتفادي أي خلل قد يحدث لأنه يجب أن نعلم أنه في بعض الحالات قد تتسبب زيادة إفراز الهرمون إلى الإصابة ببعض الأمراض مثل مرض باركنستون أو الإصابة بالزهايمر، ولذا على كل إنسان يتعرض لبعض الأعراض التي سبق ذكرها أن يسارع بالكشف والفحص للاطمئنان وكذلك المرضى بهذا المرض.

س: رغم عدم ظهور أي تورم ظاهري اكتشفت أن الفص الأيمن للغدة الدرقية حجمه أكبر من الأيسر مما تسبب في شعوري بالاختناق عند النوم على الظهر وأيضًا شدة سرعة ضربات القلب ولم يعد للريجيم الذي أتبعه منذ فترة طويلة وقبل اكتشافي للورم أي نتيجة عكس السابق وكثير من الأطباء أجمعوا على ضرورة إجراء جراحه خصوصا بعد استنفادي لجميع الأدوية.. والآن أنا خائفة منها وكذلك وزني يزداد ولا أدري ماذا أفعل؟

ج : بعد الإجماع من الأطباء وهم كثيرون مثلما ذكرتِ فأنا أرى انه في بعض الحالات يكون من الضروري واللازم إجراء الجراحة وإذا حدث ذلك فيجب أن أطمئنك بأنه لا داعي للخوف مطلقا لأنه يوجد الآن أدوية بديلة تعمل كالغدة وهي آمنة وقد تكون هي البديل الأفضل لحالتك لأن تركها بدون جراحة قد يمثل خطرا، فلا داعي للقلق والوقوع تحت الضغوط العصبية والنفسية والتي هي في اعتقادي السبب الرئيسي لعدم انخفاض وزنك برغم الريجيم وعموما هذه الضغوط آثارها سيئة؛ فلا داعي للخوف منها مطلقا هذا فضلا عن أنه يتوفر وبإتقان الآن جراحات التجميل والتي لا تترك أي آثار بعد الجراحة.

س: هل يوجد أي آثار جانبية للأدوية البديلة بعد إزالة الغدة الدرقية؟

ج: عموما لا يوجد دواء كيميائي بدون آثار جانبية ولكن في حالات كثيرة ـ مثل هذه الحالة ـ يتكون التأثيرات الجانبية لهذه الأدوية البديلة أخف وطأة وأقل ضررا وبدرجة كبيرة من التأثيرات الجانبية الأخرى والأشد خطورة للأمراض نفسها، وعلى سبيل المثال: فوجود الغدة الدرقية وهي مريضة في بعض الحالات تمثل خطرا كبيرا على الإنسان وقد سبق وذكرت أنها قد تؤدي للإصابة بأمراض كثيرة.

والفكرة كلها تتلخص في أنه لابد من عمل موازنة واختيار الأفضل والأحسن.

س: هل للأدوية البديلة للغدة الدرقية أي آثار على الشعر؟

ج : ليس دائما ولكن في بعض الحالات يحدث سقوط للشعر فقط عند زيادة إفراز الهرمون.. أما في حالات نقص الهرمون فلا يتسبب في سقوط الشعر مطلقا ويكون طبيعيا بل قد يزداد كثافة!

س: كنت أعاني من ورم في الفص الأيمن ونصحني الأطباء بالجراحة وداومت على العلاج وبعد آخر كشف اتضح أن حجم الورم بدأ في الانخفاض مع العلم بأن إفراز الهرمون في معدله الطبيعي، ماذا أفعل؟

ج : في مثل هذه الحالات يرجع إلى الطبيب وقد ينصح بعدم إجراء الجراحة بشرط المداومة على إجراء الفحوص دوريا على الأقل مرة كل ثلاثة أشهر خصوصا وأن الإفراز طبيعي وعموما فإن عدم اللجوء إلى الجراحة إلا عند الضرورة وبإجماع من الأطباء هو الأفضل.

عسر الهضم وعلاقته بالتغذية

س: ما معنى عسر الهضم؟ وهل هناك علاقة بينه وبين الغذاء؟

ج : معناه أن الطعام الذي ينزل للمعدة لا يهضم ـ وهذا يختلف عن سوء الامتصاص ـ وبالتالي يتخمر ويتعفن داخل المعدة وينتج عن ذلك وجود مواد ضارة مثل النشادر، وسبب ذلك إما عوامل نفسية مثل الضغوط النفسية والتوتر وينتقل ذلك للمعدة، وإما لنقص إنزيمات الهضم، وهناك أغذية تساعد على عملية الهضم بشكل سليم وفعال ومنها:

ـ الأعشاب: الشمر، واليانسون، والحلبة، والبابونج، والنعناع، ويتم تناولهم بعد الغلي.

ـ الخضراوات: البقدونس ويكفي ثلاثة عيدان منه تساعد على الهضم.

وهناك بعض الوصفات المجربة والتي تساعد في علاج عسر الهضم مثل:

ـ شوربة الأرز: وهي مكونة من كوب من الأرز يتم وضعه على خمسة أكواب من الماء ويتم غليه على النار لمدة عشرة دقائق ثم يتم بعد ذلك تهدئة النار ويترك لمدة ٥٥ دقيقه فيصير مثل العجين ويصفى ثم يتم تناوله طوال اليوم وأيضًا الشعرية يمكن طهيها بنفس الطريقة وهي تقضي على الغازات والانتفاخات التي يسببها عسر الهضم.

س: وهل شوربة الأرز هذه تعالج حالات الإمساك المزمن الناتجة عن عسر الهضم؟

ج : لا، شوربة الأرز لا تعالج حالات الإمساك فهي نفسها «ممسكة»، ولكنها تعالج الغازات والانتفاخات وينصح أن يشرب معها الماء بكثرة.

أيضا قد يكون سبب عسر الهضم: وجود حموضة في المعدة أو عدم وجود حموضة في المعدة ولاكتشاف ذلك يمكن إجراء اختبار ذاتي في المنزل وذلك عن طريق:

ـ تناول ملعقة «خل تفاح» أو ملعقة عصير ليمون في كوب ماء مع الأكل.

وهنا قد يحدث أحد أمرين:

الأول: إما أن ينتهي الانتفاخ وعسر الهضم.. وهذا معناه عدم وجود حموضة في المعدة ولذلك ينبغي في هذه الحالة تناول ملعقة «خل تفاح» مع الأكل، وبالمناسبة «خل التفاح» لا يساعد على التخسيس كما هو شائع ولكنه يساعد على الهضم.

الثاني: أن يحدث العكس ويحدث مزيد من التعب وهذا معناه في هذه الحالة أن هذه الحالات تعاني من حموضة زائدة في المعدة وبالتالي عليهم أن يتناولوا أطعمة معينة وتجنب أطعمة أخرى ومن الأطعمة المفروض أن يتم تجنبها في هذه الحالة.

ـ الأطعمة التي يدخل في مكوناتها «الهيدروليك أسيد» مثل: الكافيين بأنواعه ، والليمون، والدهون، والكحوليات.

وهنا تجدر ملاحظة أن: الأدوية التي تساعد على إزالة الحموضة قد تتسبب ـ في نفس الوقت ـ في عسر الهضم!

إذن فالفكرة الأساسية هي: أن التغذية السليمة تساعد في التغلب على الكثير من المشاكل الصحية ومن بينها بالطبع «عسر الهضم».

س: ماذا يفعل من يعاني من نقص إنزيمات الهضم والتي تتواجد مثلا في الفاكهة ولكنه في نفس الوقت لا يستطيع تناولها؟

ج : هذه مشكلة فعلا؛ لأن نقص الإنزيمات في حقيقة الأمر مرض، ولكن الحل يكمن في التغذية السليمة والتي يمكن أن تساهم بشكل كبير وفعال في العلاج منه، صحيح أن هناك بعض الناس يعانون إذا تناولوا الفاكهة وخصوصا من يعانون من: القولون أو قرحة المعدة ولكن أيضًا لها حل وهو أن يعرف هؤلاء المرضى كيف يأكلونها دون حدوث مشاكل، وهنا تنتهي المشكلة وعلى سبيل المثال: لا يجب عليهم تناول الفاكهة على معدة خاوية، وإذا تناولوها كعصير فلابد من تخفيفه بالماء.

وهنا يجب الاستعانة باستشاري متمكن ولديه خلفية عن التغذية السليمة حتى يستطيع علاج مثل الحالات وشفاءها.

س: أشعر بألم في «جنبي» بعد تناولي للنوم ليلا.. وكذلك أعاني من حموضة شديدة تمنعني من النوم إلا جالسا.. وكنت أتناول الخس وبعض أدوية للحموضة ولكني مازلت أعاني من نفس الآلام، ماذا أفعل أريد النصيحة؟

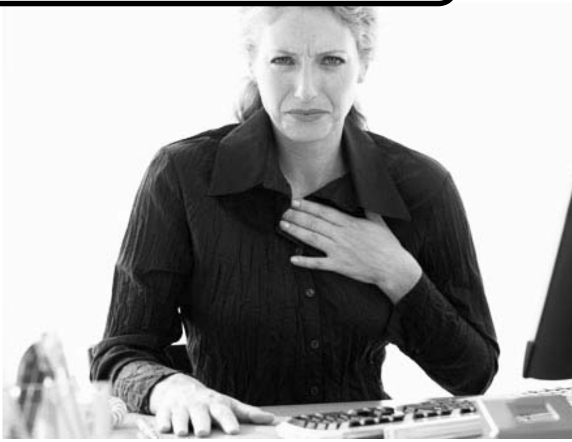
لعل السبب هو تناوله ليلا.. والأفضل هو تناوله على الريق ومعه بقدونس منقوع في حتى تصبح فوائده افضل كثيرا.

أما بالنسبة للحموضة فليس الخس هو العلاج المناسب لها، وحموضة المعدة لها سببان هما:

ـ إما زيادة حمض المعدة أو نقصان هذا الحمض، وعلى ذلك يمكن إجراء الاختبار الذاتي السابق ذكره لمعرفة السبب وبعد ذلك يمكن اتباع نظام غذائي سليم تنتهي معه هذه الأعراض بإذن الله.

س: ماذا يفعل من يتناول أدوية لإزالة الحموضة وسوء الهضم؟

ج : هذه الأدوية خاصة بالحموضة فقط وليس لسوء الهضم.. بل إن الأدوية الخاصة بالحموضة تتسبب في سوء هضم!



لذلك من الأفضل تناول الغذاء الصحي المناسب لكل حالة وهذا أفضل كثيرا من الأدوية والحبوب والتي قد تؤدي أيضًا لسوء الامتصاص، فعلى الرغم من أن هذه الأدوية تشعر البعض بالراحة ولكنها راحة مؤقتة.

س: هناك شعوب لديها أكلات معينة عبارة عن خليط من عناصر غذائية كثيرة في وجبة واحدة مثل «الكشري» في مصر، ولكنها قد تتسبب في سوء الهضم.. لماذا؟

ج : من المؤكد أنها تتسبب في عسر هضم وأرى ذلك مع حالات كثيرة ويكون سببها تسبيك الدهون والثوم (الصلصة) ولكن هذه الوجبة أو مثيلاتها لا يتم تناولها كل يوم بل على فترات متباعدة، وحتى بالنسبة لمن يتناول وجبات ثقيلة يوميا وعلى سبيل المثال في المطاعم الهندية – وبها العديد من هذه الوجبات الثقيلة – بعد الانتهاء من تناول الطعام يقومون بتوزيع أعشاب صغيرة وحبهان وشمر وذلك لتسهيل عملية الهجم والامتصاص وتجنب عسر الهضم.

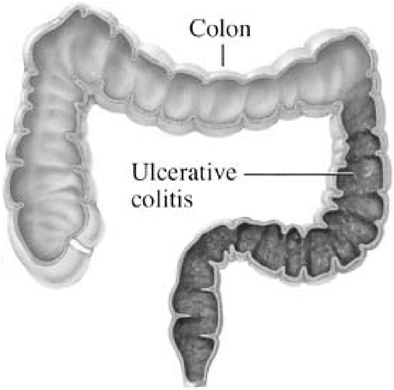
س: هل السمنة لها علاقة بعسر الهضم فقد زاد وزني بصورة كبيرة مع العلم أني أتناول طعام السوشي الياباني بكثرة «٣٠» قطعة في الوجبة الواحدة؟

ج : نعم، وخصوصا مع زيادة الأكل. تناول ٣٠ قطعة كثير كثير. ولابد لك من تقليل الكمية إلى ٨ قطع من السلطة...

وما دامت أعراض سوء هضم لم تظهر كالانتفاخ والغازات فمن الأفضل لك اتباع نظام ريجيم صحي للتخلص من السمنة.

التهابات القولون وعلاقتها بالتغذية

س: ما هي التهابات القولون؟



ج : التهابات القولون عبارة عن: التهاب في الغشاء المخاطي الموجود في الأمعاء ونتيجة لهذا السبب قد يحدث إسهال أو إمساك أو غازات أو انتفاخات أو تقرحات وتظهر الأعراض في شكل سوء أو عسر الهضم وسوء الامتصاص وفي كل الحالات تقع أعباء كبيرة على القولون.

س: ما أسباب التهابات القولون؟ وهل لذلك علاقة بالتغذية؟

ج : حتى الآن لم يعرف السبب الأساسي لها.. ولكن توجد عوامل مساعدة كثيرة ومتنوعة لحدوثها ومنها: سوء التغذية، والتوتر والضغوط العصبية والنفسية، وبعض أنواع الحساسية مثل: حساسية اللاكتوز، وتناول الأدوية بكثرة خصوصا المضادات الحيوية وبعض الأدوية المسكنة.

ويجب التفرقة بين التهابات القولون وقرحة المعدة، فالتهابات القولون هي البداية فإذا لم نسارع بعلاجها فإنها يمكن أن تؤدي للقرحة.

س: هل هناك أغذية معينة ممنوعة على مرضى التهابات القولون؟

ج : ينصح مرضى التهابات القولون بالامتناع عن أنواع معينة من الغذاء حتى لا يزيد تفاقم المرض وعلى سبيل المثال: اللبن الحليب ـ ولكن الزبادي مفيد ـ والأعشاب والتوابل الحارة، والكافيين، فجميع هذه الأغذية والمشروبات تزيد من مرض التهابات القولون، وكذلك التدخين من مسببات التهابات القولون، ويمكننا تخيل كيف تكثر وتزيد هذه الالتهابات: لو تصورنا أن شخصا ما لديه التهابات في جلده من الخارج وسقطت عليه قطرات من ماء غازي أو بعض من مسحوق الشطة الحارة، ولذلك انصح جميع مرضى التهابات القولون وخصوصا مرضى القولون المزمن بضرورة المتابعة تحت إشراف طبي حتى لا تتفاقم الحالة إلى قرحة والتي قد تؤدي بدورها إلى السرطان.

س: هناك بعض الناس يصابون بالتهاب القولون في سن مبكرة وقد يظل معهم طوال العمر ويكون لهم رائحة مميزة.. ما نوع هذا المرض وهل يُشفَى؟

ج : هذا المرض يسمى التهاب قولون مزمن.. وهذه الرائحة نتيجة للغازات والانتفاخات وهي نتيجة لسوء الهضم وممكن علاجه.. وكثيرون يتم علاجهم منه عن طريق التغذية السليمة الصحية التي عند بداية اتباعها تقلل جدا من أعراض التهاب القولون.

س: أشكو من تصلب في القولون وانتفاخ ونغزات مفاجئة في «جنبي» مع كثرة الغازات، وصديقي أيضًا يشكو من القولون وأعراضه إمساك أو إسهال بالإضافة للانتفاخ والغازات.. ما الحل؟

ج : أنتما الاثنان علاجكما واحد ويتمثل في:

- التوقف تماما عن تناول الدهون واللحوم الحمراء، والاستعاضة عنها بتناول الفول الصويا والأسماك والطيور المنزوعة الجلد.
- الكربوهيدرات: تكون عبارة عن أرز مسلوق.
- الخضراوات تكون مطهوة على البخار ومضروبة في الخلاط وتتناول لمدة أسبوعين كاملين، وعند حدوث تعب شديد في القولون ينصح بشرب ماء بكثرة لأنه ينظف القولون ويقوم بتهدئته.

ويلزم التنويه إلى: أن

مرضى القولون لديهم نقص في فيتامين «K» وهذا الفيتامين موجود في الخضراوات الورقية الداكنة

مثل: الخس والجرجير، فلابد من الإكثار منه.

- أيضًا عصائر الجزر والكرنب من العصائر المفيدة جدا للقولون ويمكن عصر الكرنب بعصارة الجزر ـ والكرنب الصغير الواحدة يصنع منها ثلاث أكواب من العصير.

- يمكن أيضًا لمرضى القولون بشكل عام تناول طعام الأطفال لمدة أسبوع فهذا يساعد كثيرا في راحة وتهدئة القولون.

س: بعض الأطعمة وبخاصة الخضراوات تستغرق وقتا في هضمها وهذا قد يشكل صعوبة على مرضى القولون فما العمل؟

ج : المفروض أن مريض القولون عندما يذهب إلى الطبيب ويقول إنه يشكو من القولون فإنه لا يعالجه فورا.. ولكنه يقول له أذهب وعد بعد أسبوع.. وفي خلال هذا الأسبوع قم بتسجيل كل الأطعمة التي تناولتها وما سبب لك متاعب منها أو ما أراحك وهكذا، وذلك دوما يحدث في الخارج.. وأعتقد أن ذلك متبع مع بعض الأطباء العرب.. وهم يفعلون ذلك لأن:

أعراض مرض التهابات القولون تختلف من شخص لأخر ـ ولو تشابهت الأعراض

ـ فالطعام الذي قد يريح شخصًا فإنه قد يتعب شخصًا آخر وهكذا، لذا لابد أن يعرف كل مريض بالقولون ما هي أنواع الأطعمة التي يرتاح معها وتلك الأخرى التي تسبب له متاعب.

س: أعاني من مشاكل في القولون وأيضًا من كثرة حدوث الغازات والروائح غير المستحبة، وتناول اللبن الحليب يتعبني جدا وقد نصحني البعض بـ «البردقوش»والعسل النحل فما هي نصيحتك؟

ج : من الواضح أنه قد يكون لديك حساسية من «اللاكتوز» أي السكر الموجود في اللبن وبالنسبة للبردقوش فهو مفيد جدا لحالات القولون، ويفضل تناوله مع ملعقة عسل النحل لأن تناول عسل النحل على معدة خاوية يهيج القولون.

س: هل التهابات القولون تختلف من الرجل للمرأة؟

ج : على الرغم من أن الدواء وطرق العلاج واحدة إلا أنها قد تختلف من شخص إلى آخر ومن رجل إلى إمرأة.

توصلت آخر الأبحاث الفرنسية إلى أن الجنزبيل يساعد فى التغلب على مرض القولون

أمراض القلب وعلاقتها بالتغذية

س: كيف تبدأ المشاكل الصحية وخصوصا أمراض القلب؟ وما علاقة ذلك بالتغذية؟

ج : في البداية لابد من معرفة أن الدهون ـ رغم أن جزءًا كبيرًا منها خطر على صحة الإنسان بشكل عام ـ إلا أننا لا نستطيع أن نحيا بدونها ويتم تصنيع ٨٠٪ من الدهون التي يحتاجها جسم الإنسان في الكبد عن طريق الأغذية التي تأتي من مصدر حيواني، أي أن الكوليسترول قد صنع مسبقا في كبد الحيوان وبالتالي انتقل إلى جميع أجزائه وخلاياه التي نأكلها؛ لأن الكوليسترول لا يصنع في أي منتج نباتي، وهو نوعان:

- الأول: هو الكوليسترول النافع وهو: ذو الكثافة المرتفعة.
- الثاني: هو الكوليسترول الضار وهو: ذو الكثافة المنخفضة.

ويقوم الكبد بإفراز بروتين دهني يحمل الكوليسترول النافع إلى الأماكن التي يحتاجها الجسم لتكوين خلاياه وبالذات جدار هذه الخلايا والتي بدون هذا الكوليسترول لا تتكون الخلايا ثم يقوم بالتخلص من الكوليسترول الضار وهي عملية متوازنة جدا وعند حدوث خلل يتم ترسيب الكوليسترول الضار ـ مضافًا إليه مواد أخرى ضارة ـ في الشرايين ليس فقط شرايين القلب ولكن شرايين الجسم عموما وخاصة في شرايين الأطراف والشرايين السباتية «أي الموجودة على أطراف الرقبة» والمسئولة عن توصيل الدم لشرايين المخ ويحدث الخلل نتيجة للعادات الغذائية السيئة والمتمثلة في تناول الطعام بكثرة وخصوصا الدهون المشبعة دون اعتدال.

وهنا قد يقول بعض الناس: إن هناك من يأكل كل شيء ولا يحدث له أي أمراض في القلب.. أو أن هناك من يحافظ ومعتدل في طعامه وتحدث له أمراض في القلب والشرايين.... إلخ، وللرد على مثل هذه الأقاويل نقول: إن هناك أسبابًا أخرى للإصابة بهذه الأمراض وهي أسباب تتعلق بالوراثة، ولذا أنا أنصح باتباع نظام غذائي سليم ومعتدل يجنبنا الإصابة بأي أمراض وليس أمراض القلب فقط.

س: وماذا عن النباتيين الذين لا يأكلون أغذية حيوانية؟

ج : هؤلاء لا يأخذون الكوليسترول المصنع في الأغذية الحيوانية وإنما يأخذونه في صورة دهون نافعة وهي الزيوت المفيدة غير المشبعة مثل: زيت الزيتون وزيت بذرة الكتان وزيت السمسم، لأن هناك زيوتًا ضارة وهي الزيوت المشبعة مثل التي تتجمد في د رجة حرارة الغرفة (زيت النخيل).

س: كيف نستطيع أن نعيش بسعادة.. فنأكل كل شيء وفي نفس الوقت نحافظ على صحتنا دون الإصابة بأمراض؟

ج : الإجابة الصحيحة والمثالية هي

التوعية الغذائية منذ الصغر بمعنى تعويد أطفالنا على تناول الطعام النافع والبعد عن الضار فيتم تنشئتهم على نظام غذائي صحي يجعلهم يعيشون حياتهم في الكبر بدون أي مشاكل صحية.

أما بالنسبة للكبار والذين تعودوا على تناول الطعام بأي شكل ودون نظام عليهم أن يواجهوا المشاكل الناتجة عن ذلك بحلها أو تقويمها ومثلا:

ـ من يحب المقليات: مثل البطاطس المقلية وغيرها بدلا من قليها في زيت مغلي على النار ـ وهي دهون ضارة حيث إن الزيت حتى لو كان من النوع النافع لو تم غليه يصبح متأكسدًا – يمكنه أن يرش عليها بعض الزيت ثم يضعها في الفرن، فتعطي له نفس المذاق ونفس الإحساس وفي نفس الوقت غير مضرة.. وهكذا.

ومثال آخر: بعض الأسماك وخصوصا أسماك الماكريل والسلمون والسردين، كثيرون هم من يعتقدون بأنها غير مفيدة ـ ر بما لرخص ثمنها ـ إلا أن هذه الأنواع بالذات لها فوائد كبيرة جدا ويكفي أنها تحتوي على «الأوميجا ٣».

أيضًا اللحوم برغم أهميتها الكبيرة إلا أن تناولها بكثرة عملية ضارة جدا بصحة الإنسان وقد أثبتت أبحاث عديدة أن مرضى القلب نسبة الحديد لديهم مرتفعة جدا، ومن المعروف أن البروتين غني بعنصر الحديد لذلك لابد من الحرص.

وكما قلنا يمكن أن نعيش بسعادة وصحة جيدة عندما يكون هناك اعتدال ونظام غذائي سليم.

س: على الرغم من توضيح خطورة الإسراف في تناول اللحوم وبخاصة من مصادر حيوانية إلا أن هناك شعوبًا تكاد تعيش على تناولها مثل «البدو» يعيشون على لحوم الأغنام والجمال، وكذلك شعوب آسيا التي تعتمد أساسا على الأسماك وغيرهم ومع ذلك يتمتعون بصحة جيدة... لماذا؟

ج : بخلاف عوامل الخطورة التقليدية كالتدخين والوراثة وغيرها فإن عامل التغذية هو العامل الأساسي في الإضرار بالقلب والشرايين مباشرة بسبب الكوليسترول الضار «أي المنخفض الكثافة» لأنه يترسب داخل الجدران سواء جدار الشريان التاجي في القلب أو في جدران الشرايين الطرفية أو الشرايين عموما وبمرور الوقت ينمو ويبدأ تأثير الكوليسترول الضار يظهر في سن العشرينيات ولذلك في أمريكا مثلا ـ وهي الدولة الأولى على العالم في أمراض القلب ـ ونتيجة لأبحاث عديدة مستمرة من سنوات بعيدة خرجت نتائجها لتوصي بضرورة اتباع نظام غذائي صحي ابتداء من سن سنتين بالاتفاق بين الأم والأب لضمان تمتع الإنسان بحياة صحية سليمة وسعيدة.. أي أن المسموح للإنسان فقط بأن يأكل كل شيء مدة سنتين فقط هما أول سنتين في حياته هذا أسلوب ونمط حياه، أما بالنسبة للشعوب التي ذكرتها فالبدو مثلا دائمو الحركة والتنقل وهم بذلك يتمون عملية الحرق ـ أي حرق الطعام ـ بشكل مثالي كذلك أسلوب حياتهم الغذائي تعودوا عليه، وبالنسبة لشعوب آسيا فلديهم نظام غذائي مثالي كما أن الأسماك وكما قلنا لها فوائد عديدة بشرط عدم الإكثار منها وهم لديهم وعي بذلك.

س: ما الدهون المستترة أو المتحولة؟ وما مدى خطورتها والتي سمعنا عنها مؤخرا؟

ج : استكمالا للحديث عن أمريكا كأول دولة على العالم بها مرض القلب وبالتالي أكثرها إجراءً لبحوث ودراسات عنه اكتشفوا أن الأكلات السريعة أو ما يسمى «Fast Food» أو الوجبات الجاهزة والتي يوجد بها أنواع من الدهون تسمى

بالدهون المتحولة أو المستترة
(أي الزيوت التي تم تحويلها إلى سمن أو زبد أي السمن الصناعي)

وهذه الدهون ليست دهونًا مشبعة وأيضًا ليست دهونًا غير مشبعة وكانت غير مكتوبة على الأغلفة التي تحتوي على هذه الأكلات الجاهزة أو السريعة. ورغم الوعي الغذائي لدى الشعب الأمريكي لم يكن يعمل حسابًا لهذه الدهون المستترة والتي يعتبر ضررها وخطرها أكبر كثيرًا من الدهون المشبعة، فأجبروا منتجي هذه الوجبات على كتابتها على تلك الأغلفة والذين يستخدمونها لمد فترة الصلاحية لتلك الوجبات الجاهزة، وكذلك أجبروا أصحاب المطاعم والذين يستخدمون تلك الدهون المستترة في طهي الوجبات الجاهزة بالإعلان عن ذلك لكي يكون الناس على معرفة ودراية بها.

(الآن تم حذر استخدام هذه الدهون المحولة في كثير من المنتجات الأمريكية والأوروبية) حيث أنها أكثر أنواع الدهون خطورة على الصحة.

س: ما نسبة الدهون - الكوليسترول - المسموح بها للإنسان يوميا؟

ج : أقل من ٨٠ جرامًا في اليوم ولابد من معرفة كيفية تناوله للكوليسترول فعلى سبيل المثال لو كان من اللحوم فهناك طريقة تقليدية معروفة وهي أن الـ ٨٠ جرامًا تعادل حجم رزمة ورق الكوتشينة وهكذا يتم حساب - أو معرفة - الكمية والكيفية من المصادر الأخرى للكوليسترول.

أو ٣٠٪ من سعراته الحرارية مثلاً لو تناولك ١٠٠٠ سعر فالدهون المسموحة ٣٠٠ سعر هو ما يعادل ٢ ملعقة كبيرة زيت تقريبًا يوميًا.

س: هل الريجيم يؤثر على صحة الإنسان عموما وعلى أمراض القلب خصوصا؟

ج : نعم، فعلى سبيل المثال: بالنسبة للكوليسترول لو تم اتباع نظام يخفض الوزن - والوزن هنا عامل مهم جدا - فذلك من شأنه الوقاية من أمراض القلب لأننا بذلك نقلل من الدهون الضارة وهي التي يتم التركيز عليها بعد الكوليسترول.

ومن ناحية أخرى بالنسبة للضغط: فمرض الضغط المرتفع بمجرد تخفيض أول ٥ كيلو جرامات من الوزن الزائد ينخفض ضغطهم بنسبة ٢٠٪.

وذلك أفضل وأكثر فاعلية من أن أمنعه عن تناول الملح في الطعام فقط وعدم الأخذ في الاعتبار العوامل الغذائية الأخرى... وهكذا فلا شك أن عدم اتباع نظام غذائي سليم يؤثر على الصحة بشكل عام وجميع الأمراض وخصوصًا أمراض القلب.

س: وما الأسلوب الأمثل لاتباع الريجيم وخصوصا كثير من فتياتنا يبالغن في ذلك بحجة الحفاظ على صحتهن ورشاقتهن؟

ج : للأسف فعلا البعض يتزيد وذلك تقليدا لعارضات الأزياء أو مسايرة الموضة وهذا خطأ كبير وقد يتسبب ذلك في حدوث سوء تغذية، وبدلا من أن يكون النظام لاكتساب الصحة يصبح بابا مفتوحا لدخول الأمراض، وعلى سبيل المثال: لابد من تناول المعادن والفيتامينات التي يحتاجها الجسم

فهناك اعتقاد خاطئ بين الناس بأن الفيتامينات تتسبب في حدوث السمنة وهذا خطأ كبير فوظيفة الفيتامينات هي توصيل العناصر الغذائية إلى الأماكن التي يحتاجها الجسم.

وهكذا فكل العناصر الغذائية مهمة جدا ولكل منها وظيفة يحتاجها الجسم ليكون صحيحا وسليما وكذلك لابد من اتباع الريجيم تحت إشراف طبي متخصص في التغذية.

سقوط الشعر وعلاقته بالأغذية

س: ما أسباب سقوط الشعر وعلاقة ذلك بالأغذية؟

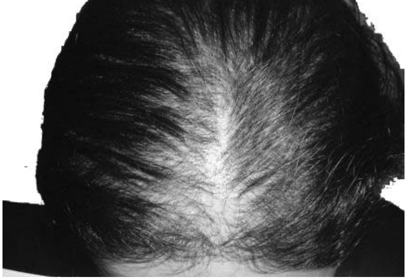
ج : يوجد أسباب كثيرة قد يغفل عنها الكثيرين منها: الأمراض النفسية والعصبية، بالإضافة لأسباب أخرى عديدة ومنها: أمراض السكر والغدة الدرقية والأنيميا وسوء الامتصاص، وكذلك نقص بعض المعادن والفيتامينات مثل: نقص الحديد والفوليك أسيد والكالسيوم والزنك.

أيضًا هناك ما يتعلق بالأسباب الوراثية.

ومما سبق تتضح العلاقة بين

الأسباب المؤدية لسقوط الشعر وبين الغذاء ـ بعيدا عن الأسباب الوراثية ـ وأهم هذه العناصر الغذائية التي تغذي الشعر وتعمل على تقويته فيتامين البـايوتين وهو أحد فيتامينات "B"

وهو يتوفر في:



ـ الخميرة البيرة واللبن واللحوم الحمراء والدواجن وفول الصويا: ويمكن لمن لا يستطيع تناول هذه الأطعمة الاستعاضة عنها بتناول الفيتامينات أو المكملات الغذائية بمقدار ثلاث مرات يوميا، وهناك أيضًا بعض الأعشاب تعمل على نمو الشعر ومنع سقوطه ومنها:

ـ خل التفاح: ويستخدم كغسول للشعر وهو مفيد جدًا في منع تساقط الشعر.

ـ العرقسوس: سواء كشراب أو كغسول للشعر (لكن يراعى عدم تناوله في حالة ارتفاع ضغط الدم).

ـ البقدونس والجرجير: كشراب (بعملهما عصيرًا) أو كغسول للشعر.

ـ الأسماك بجميع أنواعها مفيدة جداً للشعر لما تحتويه من زنك، كالسيوم وحديد.

س: بالرغم من تناول بعض الناس لهذه العناصر الغذائية أو الفيتامينات أو المكملات الغذائية فلا يزال تساقط الشعر يشكل لهم مشكلة..فما السبب وما العلاج؟

ج : هناك عدة أسباب منها:

العوامل الجوية: وتؤدى أحيانا لسد مسام الجلد عموما وخصوصا جلد الرأس.

العادات الغذائية السيئة:

١. تناول البيض النيئ؛ حيث إنه يحتوي على بروتين الأفيدين "Avidin" الذي يتحد مع البيوتين ويمنع امتصاصه.

٢. تناول فيتامين "A" بإفراط قد يؤدي إلى سقوط الشعر خصوصاً لو تم تناوله في صورة أقراص لأن المفروض ألا يزيد ما نتناوله منه على (١٠٠٠٠٠ وحدة دولية) وهنا تجدر الإشارة بأنه من الضروري أن يتم تناول أقراص أو حبوب الفيتامينات تحت إشراف طبي.

- أيضًا هناك أخطاء شائعة مثل: تصفيف الشعر وهو مبلول الأمر الذي يؤدي إلى سهوله سقوطه، والأفضل أن يتم تجفيف الشعر قبل تصفيفه.
- عدم وصول الدم إلى منابت الشعر: والحل هنا يكون بالنوم في وضع معكوس لمدة ساعة يوميا وذلك بوضع الرأس على المرتبة مباشرة ووضع الأقدام فوق الوسائد.

س: ما هي علاقة الهرمونات بسقوط الشعر؟

ج : قد تتأثر المرأة بتقدم السن

(قلة هرمون الإستروجين) ويترتب على ذلك سقوط الشعر.

س: سيدة تشكو من تساقط شعرها بغزارة مع وجود القشرة به وتسأل هل «دهن الثعبان وزيت الحشيش» والمتوفران بالصيدليات يفيدان وهل لهما أي أضرار جانبية؟

ج : من المعروف أن القشرة تعتبر أحد أسباب سقوط الشعر،ولكن لابد من استشارة طبيب جلدية لتشخيص الأسباب بدقه.

أما دهن الثعبان وزيت الحشيش فهما عبارة عن أعشاب طبيعية مفيدة كما أنها موضعية أي لا تنفذ إلى الداخل لذا فهما آمنان وليس لهما أي أضرار جانبية.

أيضًا عليها مراعاة النصائح التي ذكرت سابقا.

س: سيدة في منتصف العمر تعانى من سقوط الشعر بغزارة وتسأل عن العلاج بالفيتامينات المصنعة وهل لذلك أضرار جانبية؟

ج : دائما أنصح بتناول الفيتامينات عن طريق مصادرها الطبيعية أي الغذاء، ولكن لو تم تناول فيتامينات مصنعة فلابد أن يكون ذلك تحت إشراف طبي دقيق، ومن المعروف أن أفضلها هو فيتامين "B" لاحتوائه على (البيوتين والبيبانثين) "Biotin & Bepanthene".

س: ما هي أسباب سقوط السعر وهل لتناول الباذنجان علاقة بذلك وما هي الأغذية التي تقوى الشعر؟

ج : بعيدا عن الأسباب الوراثية فإن فترات التغير بين الفصول إلى جانب بعض الأمراض بالإضافة لنوعيات الأطعمة غير الصحية تعتبر من أهم أسباب سقوط الشعر، ولكن من الممكن أن يعود وينمو مرة أخرى، ومن أهم الأغذية التي تمنع تساقط الشعر الأغذية الغنية بفيتامينات "B" - البايوتين - مثل: الزيوت غير المشبعة والألبان واللحوم، ولكن يلاحظ أن البيض النيئ - ويوضع على المايونيز مثلا وبعض الأطعمة الأخرى - وبعض الناس تأكله هكذا يعيق من امتصاص البايوتين وبالتالي لا يستفيد الجسم منه؛ ولذا يحظر تناوله على من يعانى من تساقط الشعر.

وأيضًا من هذه الأغذية تلك الغنية بفيتامين "A" ويوجد في:

- البتاكاروتين: مثل الجزر والقرع العسلي والبروكلي وكل الخضراوات والفاكهة ذات اللون البرتقالي

- الكاريتينود: مثل الأسماك واللحوم والكبدة بشرط سلامتها بالإضافة للكالسيوم لأنه مفيد للشعر والأظافر.

كيفية تناول الفسيخ في عيد شم النسيم والاستمتاع بها دون حدوث مشاكل صحية

س: كيف نستمتع بتناول الفسيخ والرنجة في عيد شم النسيم بطريقة صحية؟

ج : مبدئيًا لابد أن نتأكد من سلامة الفسيخ أو الرنجة أو غيرها وأنه آمن وصالح ومن مصدر يتمتع بالسمعة الطيبة لأن هذه الأطعمة في حالة فسادها تصبح سامة وقد تؤدي إلى الوفاة.

وهنا تجدر الإشارة إلى أن الفسيخ والسردين والرنجة تحتوي على صوديوم وفلورين بنسبة عالية لكثرة الملح الموجود بها ولهذا فهي محظور تناولها على المرضى وخاصة مرضى الضغط العالي والنقرس.

والطريقة الصحية المثلى لتناول الفسيخ كالتالي:

- تناول كوب ماء مذاب فيه ملعقة خل تفاح قبل الأكل بنصف ساعة.

- إعداد طبق سلطة كبير من الجرجير والخس والحلبة والملانة «بقشرها» وعليه عصير ليمون يتم تناوله بجانب الفسيخ، فهذه السلطة تعد مهمة وضرورية للمحافظة على توازن الوجبة ومنع أي أضرار.

- بعد تناول وجبة الفسيخ يفضل شرب الماء بكثرة، وأيضا الكركديه والينسون والشاي الأخضر فكلها تعمل على تخفيف آثار الملح وكذلك خفض الضغط الذي يرتفع بسبب كثرة الملح.

- يراعى تجنب شرب المياه الغازية لأنها تحتوي على بيكربونات الصوديوم وهي تعمل على تجمع الماء في الجسم وارتفاع ضغط الدم

وهذا على عكس الشائع حيث يتناولها معظم الناس عقب تناول الفسيخ اعتقادًا منهم أنها تساعد على الهضم وهذا خطأ.

س: ماذا نفعل إذا تناولنا الفسيخ بالطريقة المعتادة؟

ج : في حالة عدم تناول الفسيخ بطريقة صحية يجب أن يتم شرب الماء طوال هذا اليوم، وفي اليوم التالي يكون الطعام فيه عبارة عن: خضراوات نيئة أو نصف ملسوقة على أن يتم إضافة زيت الزيتون بعد نزولها من على النار ـ أي يضاف على البارد ـ وذلك لكي يسهل امتصاص فيتامين "E" وايضًا الحرص على تناول الخيار، وكذلك تناول بعض من المشروبات المشار إليها سابقًا.

س: ما هي فوائد الفسيخ والرنجة؟

ج: باعتبارها أسماك فهي تحتوي على "الأوميجا ٣" والتي تعمل على خفض الكوليسترول العالي، وأيضا تعمل على سهولة تنقل الدم داخل جميع أعضاء الجسم.

وفضلاً عن هذا فسعراتها الحرارية منخفضة فمثلا: ٩٠ جرام من الفسيخ - أي حوالي نصف سمكة – تحتوي على ما بين ١٠٠: ١٨٠ سعرًا حراريًا تقريبًا.

ومعنى ذلك أنه لو تناول شخص ما سمكة واحدة فإنها تعادل ٣٥٠ سعرًا حراريًا وهذه الكمية في السعرات الحرارية أقل مما لو تناول هذا الشخص وجبة غذائه المعتاد.

س: سيدة حامل في شهرها الرابع تقول: إنها اعتادت على تناول الملح بشراهة مع كل الأطعمة، وكذلك تناول الأطعمة «عالية الملوحة» كالفسيخ والرنجة وغيرها هذا وقد زاد وزنها بعد الحمل حوالي ستة كيلو جرامات، وهي تقول إنها تخشى من تأثير ذلك على صحة الجنين وصحتها.. فماذا تفعل؟

ج : مبدئيًا لابد من تخفيض نسبة الملح الذي تتناوله بما لا يزيد عن نصف ملعقة صغيرة يوميًا في كل ما تتناوله من طعام أو شراب لأن الزيادة على هذه النسبة تصبح ضارة بالفعل على صحتها وبالتالي على صحة الجنين.

وبعد ذلك عليها **أن تشرب ما لا يقل عن ثمانية أكواب ماء كبير يوميًا** وهناك بعض الأغذية تساعد على خروج الملح من الجسم ومنها: البنجر والجزر والخيار والكرفس والشعير والكراوية والشاي الأخضر.

وممنوع على الحوامل بصفة عامة تناول الأسماك المملحة والنيئة والمدخنة طوال فترة الحمل.

أمراض الحساسية وعلاقاتها بالتغذية

س: ما الحساسية؟

ج : الحساسية بوجه عام تظهر حين يقوم جهاز المناعة بالجسم بإفراز «أجسام مضادة» لأجسام أخرى مثيرة للحساسية

وتعتبر هذه الأجسام المضادة التي يفرزها الجهاز المناعي بمثابة قوات من الجنود تقوم بمهمة الدفاع عن الجسم وينشأ عن هذه المقاومة آثار هي ما نطلق عليه الحساسية ولها أشكال عدة منها على سبيل المثال:

الطفح الجلدي، السعال، العطس، الرشح، الاختناق، القيئ وغيرها من مظاهر الحساسية.

وكل نوع من أنواع الحساسية له عدة مستويات تبدأ بالمستوى الأقل وهو غير مؤثر، إذا لم يتم علاجها بالشكل الأمثل تأخذ في الازدياد حتى تصل للمستوى الأعلى بحيث تصبح مؤثرة وقد تصل لدرجة الخطورة.

بالإضافة إلى ما سبق توجد أنواع أخرى من الحساسية وهي الحساسية الناتجة عن الغذاء، فبعض الناس لديهم حساسية من عناصر غذائية معينة وتختلف تلك العناصر من حيث تأثيرها من شخص إلى آخر.

وحساسية الطعام لها نفس أعراض حساسية الجهاز المناعي بالإضافة إلى أعراض أخرى كالشعور بالغثيان أو الانتفاخ أو الاضطرابات في القولون أو المعدة.

كما يوجد نوع ثالث للحساسية وهو الذي ينشأ نتيجة لعوامل نفسية.

س: هل يمكن أن تؤدي بعض أنواع الحساسية إلى الوفاة؟

ج : نعم وبخاصة الحساسية التي تسبب الاختناق وإذا لم يتم علاجها بشكل فوري فقد تؤدي ـ لا قدر الله ـ إلى الوفاة.

والأغلب بين الناس الذي يتعرضون للاختناق بسبب الحساسية هم الذين يعانون من حساسية الغذاء.

هناك من يعاني مثلاً من حساسية الفول، أو حساسية الأسماك وعلى الأخص القواقع البحرية.... إلخ. وخطورة هذا النوع من الحساسية أنه لا يكتشف إلا بعد وتشابه أعراض أنواع الحساسية المختلفة.

فلو أن هناك شخصًا ما يعاني من حساسية القواقع البحرية مثلاً دون أن يعرف وأكل منها بإفراط فقد يتعرض للاختناق وهكذا.

لذلك يجب أن تجرى اختبارات الحساسية ـ وهي أصبحت سهلة ومتداولة ـ لكي يقف كل شخص يعاني من الحساسية على نوعها وأعراضها وتأثيرها وكيفية تجنبها وعلاجها في التوقيت المناسب حتى لا تتفاقم وتصبح خطيرة.

ولعل أشهر حساسية الغذاء هي حساسية الفول التي تصيب الأطفال والحمد لله أن هذا النوع أصبح يتم في سن مبكرة جدًا ومن السهل معرفته.. وعلى كل أم تجري هذا الاختبار لأطفالها.

ويلي حساسية الفول حساسية بياض البيض: وأهم أعراضها: الطفح الجلدي واضطرابات المعدة.

حساسية القمح: وأهم أعراضها الصداع النصفي.

حساسية الشيكولاته: وأهم أعراضها: الغثيان والقيئ والإسهال وهنا تجدر الإشارة إلى أن سبب الحساسية هو اللبن الموجود بها وليس الكاكاو.

كما يجب التفرقة بين نوعين من الحساسية تجاه اللبن هما:

النوع الأول: حساسية «عدم تحمل اللاكتوز» واللاكتوز هو السكر الموجود في اللبن وتنتج تلك الحساسية لعدم وجود «الإنزيم» الخاص بهضمه في الجهاز الهضمي.

النوع الثاني: وهي الحساسية التي يتسبب فيها اللبن في إثارة جهاز المناعة فيقوم الأخير بإفراز أجسام مضادة.

ولذلك فمن المهم والضروري أيضا إجراء اختبار حساسية اللبن على الأطفال في سن مبكرة خاصة أن اللبن يعد من العناصر الغذائية المهمة في نمو الأطفال، واكتشاف الحساسية الخاصة باللبن في سن مبكرة يساعد على تفادي خطورته.. وأيضا يساهم في الشفاء منها بسرعة كبيرة، وعمومًا حساسية الأطفال للبن تخف بالتدريج حتى إذا ما وصلوا سن البلوغ تشفى تمامًا.

س: سيدة تشكو من الحساسية تجاه اللبن والشيكولاته، وتصاب بصداع نصفي.. وتسأل عن علاج طبيعي بدلاً من دواء البنادول الذي تستخدمه؟

ج : حساسية الشيكولاته سببها اللبن وقد شرحنا سابقًا هذه المسألة؛ لذا عليها أن تقلل من الشيكولاتة لصحتها وللحفاظ على رشاقتها.

وبالنسبة للصداع النصفي، أو غيره من الأمراض، يجب أن تعلم أن جميع الأدوية الكيميائية لها آثار جانبية؛ لذا علينا ألا نلجأ إليها إلا في حالات الضرورة القصوى وألا يكون لها بديل وأن يكون ذلك تحت إشراف طبيب متخصص موثوق به.

ولذلك إذا لم يكن الصداع الذي تعاني منه يستدعي علاجًا بتلك الأدوية فعليها أن تشرب الزنجبيل فهو مفيد جدًا في علاج الصداع النصفي.. وأيضًا يمكنها استخدام دهان طبيعي ـ غير كيميائي ـ ومصنع من أعشاب طبيعية مثل «أبو فاس» أو غيره.

س: هل هناك أغذية تعالج أمراض الحساسية؟

ج : لا توجد أغذية تعالج أمراض الحساسية وتساعد على الشفاء منها وإنما عليك بتجنب الأغذية التي تثير الحساسية كاللبن والفول والقمح وغيرها حتى تقوم بإجراء التحاليل الخاصة بها.

فمثلا حساسية الفول وتسمى «Fafism» يجرى عليه اختبار في المعامل الطبية ويتم اكتشافها مبكرا.

وإلى جانب تلك الاختبارات، يمكن إجراء اختبارات في المنازل على الأطعمة التي تثير الحساسية بأن يتم تناول كمية قليلة منها ثم مراقبة ما يحدث، فإذا أثارت أي عرض من أعراض الحساسية يتم التوقف عنها تمامًا حتى يتم إجراء الاختبارات والتحاليل اللازمة عليها.

س: سيدة لديها صبي عمره ١٥ عامًا يعاني من حساسية تجاه الأسماك وتصل به أحيانًا إلى حد الاختناق، ويعالج بواسطة الحقن، وقد لا يحدث له ذلك في مرات عديدة رغم تناوله لنفس أنواع الأسماك التي سببت له الحساسية قبل ذلك.. وتسأل ما هي الأسباب وكيفية العلاج؟

ج : يعود سبب ظهور الحساسية وعدم ظهورها في أحيان أخرى إلى الكمية التي يأكلها؛ فحين يأكل كمية صغيرة لا تظهر الأعراض بالشكل الذي يشعره بالألم أو الاختناق والعكس.

ولذلك ينبغي عليه التوقف عن تناول الأسماك، وإجراء تحاليل واختبارات، ويجب أن تعلم أن الضغوط العصبية أو النفسية تلعب دورًا مهما ومؤثرا في ظهور الحساسية، أو على الأقل في زيادة حدتها؛ لذلك يجب وضع ذلك السبب في الاعتبار لمراعاته في العلاج.

س: رجل يعاني من حساسية تسبب له طفحًا جلديًا، علما بأن هذه الأعراض تزيد بشكل واضح حين يتناول الأسماك، وهذه الحالة بدأت منذ ستة أشهر ويعالج الآن بثلاث حقن كورتيزون، ويقول إنه سبق له العلاج بأدوية الحساسية الأخرى.. ومع ذلك كله لا فائدة.. ويسأل عن الحل؟

ج : من الواضح أنك لم تقم بعمل التحاليل اللازمة أو الكافية للتعرف والتأكد من نوع الحساسية وأسبابها، وبالتالي الطريقة المثلى للعلاج. ولذلك أنصح بالتالي:

- التوقف فورًا عن تناول جميع أنواع الأطعمة التي تشعر أنها تسبب لك الحساسية بالإضافة لما سبق عليك التوقف عن تناوله من الأطعمة التي تسبب الحساسية وفي مقدمتها الأسماك.
- عمل التحاليل اللازمة في معمل موثوق به، كذلك يمكن إجراء اختبار الطعام المنزلي السابق الإشارة إليه.
- أن تراعي العوامل النفسية والعصبية فلابد أن تبتعد بقدر الإمكان عما يسيء لحالتك النفسية.
- الاعتماد بشكل أساسي على تناول الأغذية العضوية أي المنتجة من دون المبيدات الزراعية الكيماوية وغيرها لأنها مفيدة بل ضرورية لحالتك خاصة وللصحة بشكل عام، وإن شاء الله بالشفاء.
- تسجيل ما تأكله لمدة أسبوع لمعرفة الطعام المسبب للحساسية.

س: سيدة تعاني من حساسية اللبن ومنتجاته وأيضا من الخميرة، وأعراض هذه الحساسية هي الشعور بخمول شديد عقب تناول أي منها.. وتسأل عن العلاج خصوصًا وأنها جربت بدائل كثيرة لم تنفع؟

ج : سبق القول بأن حساسية اللبن ترجع في الأساس لنقص الإنزيم الخاص بهضم اللاكتوز، ولذلك يجب عمل التحاليل اللازمة للوقوف على الأسباب الحقيقية وعلاجها.

أما حساسية الخميرة فعلاجها سهل ويبدأ بالتوقف تمامًا عن تناول جميع الأطعمة التي تدخل فيها الخميرة، وحين تتوقف الحساسية تبدأ وبالتدريج تناول هذه الأنواع واحدًا بعد الآخر حتى يتم اكتشاف أي نوع منها هو المتسبب في الحساسية فيتم التوقف عنه، والتحاليل الخاصة بحساسية الخميرة تكشف بشكل واضح ومؤكد عن أسبابها.

س: سيدة تعاني من حساسية تحدث لها أثناء فصول السنة كما تظهر في أحيان خاصة عند السفر من مكان لآخر، وتظهر أعراضها على أجزاء معينة من جسمها وخصوصًا يديها ورجليها.. وتسأل عن نوعها وأسبابها وكيفية علاجها؟

ج : هذه الحساسية طبيعية تحدث نتيجة لتغير المناخ أو بسبب حبوب اللقاح، وأنسب علاج لها هو تجنب أسبابها بقدر الإمكان مع كثرة تناول المياه لأنها تطرد السموم من الجسم وهذه الحساسية لا علاقة لها بالغذاء، لأنها تهاجم الجهاز المناعي في جسم الإنسان.

اضطرابات الذاكرة وعلاقتها بالتغذية

س: ما هي أسباب اضطرابات الذاكرة وعلاقة ذلك بالتغذية؟

ج: هناك أسباب عديدة لاضطراب الذاكرة منها:

ـ الأسباب المرضية: كأمراض تصلب الشرايين وقصور الغدد والسكر والحساسية والزهايمر.. وغيرها.

ـ الأسباب المتعلقة بالغذاء وهى ما يهمنا هنا.. منها:

ـ سوء التغذية: المعروف أن الدم هو الذي يغذى الجسم كله بما فيه المخ، فإذا كان الدم محملا بالكوليسترول والدهون ـ نتيجة لسوء التغذية ـ الأمر الذي يجعل شريان الدم ومروره إلى المخ بطيئا وهو ما يؤثر تلقائيا على عمليات التذكر والذاكرة.

لأن المخ به «ناقلات عصبية» هي بمثابة مفتاح تشغيل المخ والذي يعمل بكفاءة في حالة انسياب الدم بصورة طبيعية والعكس صحيح، سوء التغذية يؤدى إلى حدوث اضطرابات في الذاكرة.

وهناك أغذية وفيتامينات صحية يؤثر وجودها أو نقصها على الذاكرة إيجابا أو سلبا وذلك لأنها تساعد على نقل الدم للمخ بشكل أسرع ومنها:

المنجنيز: ويتوفر في البقول والحبوب والافوكادو، ومع الحرص على تناولها باعتدال وبعيدا عن الكالسيوم.

الزنك: وهو مهم جدا لأنه يطرد السموم من المخ ويتوفر في الزبادي والبيض والمشروم واللب الأبيض.

فيتامين "B complex": وهو مهم جدا لأن نقصه في الجسم يؤدى إلى حدوث اضطرابات في الذاكرة ويتوفر في كل المنتجات الحيوانية والحبوب والمشروم وكل ما سبق ذكره يمكن تناوله في صورة حبوب أو أقراص (مكملات) بشرط أن يكون تحت إشراف طبي دقيق؛ لأن الطبيب المختص وحده هو الذي يستطيع تحديد ما يحتاجه كل إنسان والجرعة اللازمة.

وتجدر الإشارة إلى أن ”حبوب لقاح النحل“ من الأغذية المهمة جدا لتقوية الذاكرة مع مراعاة أن يكون تناولها تحت إشراف طبي لأنها قد تسبب الحساسية لبعض الناس وأيضًا هي ممنوعة على مرضى الحساسية.

س: ما مرض الزهايمر؟ وهل هناك أغذية معينة تقاوم الإصابة به؟

ج: اكتشف مرض الزهايمر سنة ١٩٠٧م على يد طبيب ألماني اسمه «زهايمر»، وهذا العالم اكتشف عند قيامه بتشريح «مخ» بعض مرضى الزهايمر عقب وفاتهم وجود نسبه عالية من عنصر الألومنيوم السام يقابله نقص شديد في بعض العناصر

المهمة وعلى رأسها عنصر الزنك وكذلك نقص في فيتامين "B12" وهو الأمر الذي جعل العلماء يربطون بين الإصابة بمرض الزهايمر وزيادة عنصر الألومنيوم السام.

ففي إنجلترا وعلى سبيل المثال: وجد أن نسبة الألومنيوم الموجود في مخ مريض الزهايمر تزيد بمعدل ٥٠٪ عن الإنسان السليم.. واكتشفوا أن بعض أسباب زيادة عنصر الألومنيوم في مخ الإنسان تأتي من مياه الشرب بسبب: المواسير والصنابير التي تمر بها المياه.

أما في الولايات المتحدة الأمريكية: فقد اكتشفوا **أن الوجبات الجاهزة السريعة بها نسبة عالية من الألومنيوم السام**.. وأيضًا بسبب العبوات الغذائية المغلفة من الداخل بالألومنيوم كعبوات العصائر وغيرها.. وأيضًا بسبب الطهي في الأواني الألومنيوم والتي تم حظر استخدامها تماما هناك، وفى دول كثير في العالم تزيد فيه نسبة الألومنيوم ما بين (٢ إلى ٣مم) وهى نسبة كبيرة جدًا وبالتالي ضارة جدًا على صحة الإنسان.

ولذلك يجب التنبيه جيدا عند استخدام جميع المنتجات الغذائية وغيرها مما يستخدم الإنسان في حياته اليومية، فعلى سبيل المثال:

هناك بعض أنواع الشامبو الخاصة بالشعر وكذلك بعض مزيلات العرق وغيرها من هذه المنتجات تزيد فيها نسبة الألومنيوم بدرجة كبيرة ولذا يجب التأكد منها قبل استخدامها

وأيضًا هناك أنواع من "الأدوية المضادة للحموضة" تزيد فيها نسبة "هيدروكسيد الألومنيوم" وهى شديدة الخطورة على المخ.

كل ما سبق ذكره عن عنصر الألومنيوم ينطبق على عنصر الزئبق فأي زيادة في معدلات هذين العنصرين ضارة جدا بصحة الإنسان.

لذا يجب الانتباه والحذر ومراعاة جميع الوسائل الصحية السليمة عند التعامل مع المنتجات المصنعة والمختلفة والجاهزة سواء التي نأكلها أو نستخدمها، وكذلك الحذر عند تناول الفيتامينات أو المكملات الغذائية المصنعة بأن يكون تناولها تحت إشراف طبي دقيق.

وأخيرًا اتباع نظام صحي غذائي سليم الأمر الذي يحافظ على صحتنا ويقينا شر الأمراض.

س: ما أفضل أواني الطهي بعد حظر استخدام أواني الطهي المصنوعة من الألومنيوم؟

ج: الأفضل صحيا وعلى الترتيب:

١. الأواني الحديد ولكنها قد تكون نادرة بعض الشيء.

٢. الأواني الزجاجية أو الفخار المعروف المصدر (على أن يتم نقعها في ماء وخل لمدة ٢٤ ساعة قبل الاستعمال للتخلص من الرصاص).

٣. الأواني المطلية من الداخل بـ «الأنياميل».

٤. الأواني المصنوعة من «الاستنلستيل».

٥. الأواني التي لا يلتصق بها الطعام شرط ألا يكون بها أي خدوش أو جروح.

س: أنا سيدة أعاني من أعراض تشبه الزهايمر أو يمكن تسميته بـ «الذاكرة الانتقائية» فأنا أتذكر أشياء وأنسى أشياء أخرى ويزيد من خطورة الأمر أن عملي شاق ويحتاج لتركيز وذاكرة قوية.. فهل هناك أغذية معينة تساعد على تقوية الذاكرة؟ خاصة أنني أتناول فيتامينات مصنعة ولم أصل للنتيجة المرجوة.

ج: أولا لابد من اتباع نظام غذائي صحي سليم يعتمد على تناول كل الأطعمة باعتدال وحسب النسب العلمية الخاصة بأمراض اضطرابات الذاكرة وهى كالتالي:

- ٨٠ ٪ كربوهيدرات معقدة بمعنى غير المكررة أي كما خلقها الله سبحانه وتعالى مثل القمح الكامل بقشره أو بالنخالة والبليلة والأرز بقشره..وهكذا.
- ١٠٪ بروتين.
- ١٠٪ دهون.

وفى حالة عدم التحكم في تناول نوع معين من هذه الأغذية يمكن الاستعاضة عنه بالمكملات الغذائية في صورة فيتامينات "B.COMPLEX" أو "B12"، والزنك والسيلينيوم وكذلك البورون "Boron" فهو يعمل على **تقوية الذاكرة** كما أنه يساعد في عملية الحرق ويتوفر في البصل والزبيب **ويمكن عمل وجبة تشمل العناصر الثلاثة "الزنك والسيلينيوم والبورون" ويكون الفائدة مضاعفة وذلك بإضافة الزبيب على الكورن فليكس.**

وهناك تمارين معينة تساعد على تقوية الذاكرة ومنها:

سد النفس لمدة ٣٠ ثانية كل ساعة لمدة عشرة أيام متتالية فهذا التمرين يساعد على وصول الدم للمخ بشكل أسرع وتحسين الذاكرة.

- تدوين الجدول اليومي للأنشطة المختلفة التي ننوي القيام بها.

هذه الطريقة تساعد على تقوية الذاكرة بل إن القيام بعملية الكتابة نفسها قد يجعلها لا تحتاج للعودة إليه مرة أخرى لأننا نتذكره جيدا.

- حل الكلمات المتقاطعة: أنها أيضًا تساعد الذاكرة.

- ومن أهم الأشياء التي تساعد على تقوية وتحسين الذاكرة جدا ممارسة الرياضة في الهواء بشكل منتظم أي نوع من أنواع الرياضة وقد تكون المشي لمدة نصف ساعة يوميا.

أمراض المخ والأعصاب وعلاقتها بالتغذية

س: باعتبار «المخ» هو العضو الأهم لأنه يتحكم في باقي أجزاء وأعضاء الجسم فهل هناك علاقة بين المخ والأعصاب وبين التغذية؟

ج : بداية هناك ارتباط كبير بين المخ والأعصاب وبين التغذية، وكلما زادت التطورات التكنولوجية التي تلحق بجراحة المخ والأعصاب ازدادت الحاجة والعلاقة ارتباطا بينها وبين التغذية، فالمخ أي الإدارة البشرية هي التي تتحكم فيما نتناوله من تغذية، إما باتباع نظام غذائي صحي سليم يعود بالفائدة على بقية أعضاء الجسم أو العكس، ومن هنا يتضح الفارق بين إنسان وأخر.

ويجب على كل إنسان معرفة: أن المخ ببساطة عبارة عن خلايا تتفاعل فيما بينها إما من خلال الكهرباء وإما كيميائيًا وفق نظام دقيق جدا، وقد يحدث خلل ما في هذا النظام وذلك:

حين تزيد مادة كيميائية ما فيحدث: استثارة، حين تقل مادة كيميائية ما فيحدث: عدم القيام بالوظيفة بكفاءة.

ويؤدى هذا الخلل الكيميائي إلى حدوث اضطرابات في كهرباء المخ فيبدأ ظهورها على الإنسان ـ سواء طفلا أو كبيرًا ـ في صورة نوبات تأخذ أشكالاً عديدة منها:

رعشه في اليد أو القدم، أو تشنجات أو إغماءة وغيرها من الأشكال.

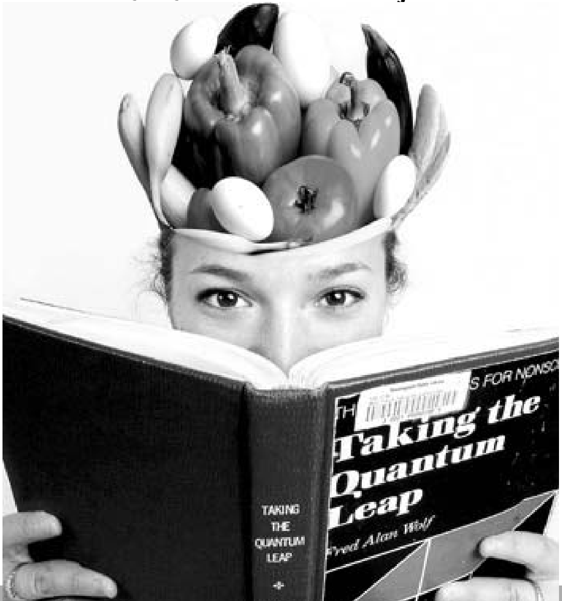
وأسباب حدوث هذا الخلل تختلف وتتعدد لأسباب معروفة مثل:

صدمات الرأس أو النزيف أو الجلطات أو الأورام أو أسباب أخرى غير معروفة حتى الآن.

كما يجب أن نفرق ما بين:

١- ارتباط المخ بالتغذية ٢- ارتباط المخ بالأعصاب

تعد أمراض الصرع في ارتباطها الوثيق بالتغذية من أبرز العوامل وضوحا في تأكيد ونجاح هذه العلاقة وبالأخص أمراض الصرع في الأطفال، وهنا يجدر التنبيه على كل الأمهات وكذلك المدرسين بمدارس الأطفال المختلفة بضرورة ملاحظة الأطفال بانتباه شديد؛ لأن مرض الصرع يبدأ بحدوث "Black out"؛ بمعنى أن تكون الأم تتحدث أو المدرس يشرح ولا ينتبه الطفل، أو في درس إملاء فيكتب الطفل كلمتين ويترك كلمتين أخريين.. وهكذا أي أن الطفل يفقد التركيز ويصاحب ذلك شعوره بالصداع وبالتالي التأخر في الدراسة أو أدائه لمهام مطلوبة منه، ويجب أن نعلم أن هذا ليس تخلفًا عقليًا بل هو «عدم تركيز» والذي يعود بالدرجة الأولى إلى أن الطفل يسمع نصف الكلام ولا يسمع النصف الثاني منه وبالتالي لا يفهم جيدا.



س: وهنا يأتي السؤال وما علاقة هذا المرض بالتغذية؟

ج : قلنا أن هذا المرض نتيجة لحدوث خلل في كهرباء المخ، والمخ أصلا يفرز مادة تجارب في الخلل ـ أو هذه الاضطرابات ـ يستمدها من الجسم من الغذاء وهنا يأتي دور الغذاء من خلال التحاليل على المخ باستخدام أسلوب غذائي معين نشعر فيه بأن الجسم في حاله جوع وفى هذه الحالة يبدأ في إفراز هذه المادة واسمها "Starvation"، فتبدأ في محاربة الخلل والاضطراب ثم تقضي عليه تماما ويشفى المريض.

ويتمثل هذا الأسلوب في إعطاء الجسم تغذية عالية في الدهون وقليلا جدا من البروتين والكربوهيدرات ويظل الطفل ـ أو المريض ـ يتبع هذا الأسلوب لمدة سنتين وقد حقق هذا الأسلوب نجاحًا كبيرًا جدا وتم شفاء مرضى كثيرين وبالأخص في الأطفال.

س: هل العلاج بهذا الأسلوب قد يؤثر على أعضاء الجسم الأخرى؟

ج : لا بالطبع؛ لأن العلاج بهذا الأسلوب لابد أن يتم تحت إشراف ورقابة طبية دقيقة صارمة وفى المستشفيات: أي تحت رعاية كاملة وشاملة.

وبالرغم من أن الطفل يحرم ـ خلال فترة العلاج ـ من بعض العناصر الغذائية المهمة إلا أنه يتم تعويضه عنها ببدائل نسب معينة وفى فترات معينة فهي عملية متوازنة جدا يراعى فيها صحة الطفل البدنية والنفسية، ولنا أن نتخيل البديل وهو أن نعوض طفلاً عمره سنتان أو ثلاث أو أكثر قليلا أدوية وعقاقير تعالج النوبات لما لها من أضرار وخيمة بدنيا ونفسيا عليه.

هذا ويجب أن نعلم أن هذه النوبات إذا لم يتم علاجها بالأسلوب الأمثل ـ والذي قدمناه ـ قد تتطور إلى أمور بالغة الخطورة وهذا الأسلوب الأمثل يتم بشكل علمي ومتوازن بين النسب الغذائية حتى يتحقق الشفاء بإذن الله، وهذه الرعاية الفائقة وهذا الإشراف الدقيق يمتد لأصغر الأمور والتي قد تبدو للبعض بسيطة وعلى سبيل المثال:

معجون الأسنان العادي ممنوع على هؤلاء الأطفال لاحتوائه على السكر لأن السكر الصناعي يزيد من اضطرابات المخ

أيضًا الفوليك أسيد على الرغم من أنه غذاء أساسي للمخ إلا أن تناوله في صورة حبوب أو أقراص بشكل زائد على الحد ـ أي بعيدا عن الإشراف الطبي ـ يزيد أيضًا من اضطرابات المخ وهكذا فالعلاج يراعى كل شئ حتى ما يبدو أنه بسيط منها.

س: رجل عمره ٤٧سنة يعانى من العصب الخامس وقد تحول منذ خمس سنوات إلى نباتي ـ أي ابتعد عن تناول اللحوم الحيوانية تماما ـ وهو الآن يعالج بجرعة «ثلاثة أقراص» ثم زادت إلى «أربعة أقراص» يوميا، وقد تحسنت حالته إلا أنه يشعر بنغزات بسيطة.. ويريد معرفة الغذاء المناسب لحالته.

ج : من المهم معرفة أن العصب الخامس هو: عصب حسي وحركي للوجه، فهو الذي يعطى الإحساس للوجه وله ثلاثة فروع، بداية من: أعلى الجبهة لأسفلها.. (الفرع الأول) مرورا بـ: الخدين الأيمن والأيسر..(الفرع الثاني) نهاية بـ: أسفل الخد

مع الفكين..(الفرع الثالث)، أي أن العصب الخامس يشمل الوجه كله من الناحيتين بخلاف العصب السابع فهو عصب حركي فقط، فالعصب الخامس يحرك بعض الوجه ولكنه يعطى الإحساس للوجه كله، وبالنسبة لآلام العصب الخامس فهي عبارة عن التهاب كالتي تصيب أي عصب، وأسبابه متعددة، كما أن الإصابة به تحدث سن معينة وغالبا السن المتقدمة؛ ولذلك أنصح بعمل أشعة بالرنين المغناطيسي على المخ وكذلك بعض التحاليل والاختبارات الأخرى لكي نشخص الأسباب بشكل دقيق، وهنا تظهر أهمية الغذاء كعلاج لمثل هذه الحالات كما سبق وشرحنا، فهذه الحالة تأخذ جرعة كبيرة أربعة أقراص ـ» أي ٨٠٠ مم ـ يوميا» وقد يبقي طوال العمر عليها، لابد من استشارة طبيب متخصص، وهنا يتدخل الغذاء بدوره كعلاج، وعلى أقل تقدير فالغذاء يخفض الجرعة ومن خلال تقارير وبحوث أثبتت أنه يتم الشفاء منها خلال ثلاث أو أربع سنوات؛ وذلك باتباع نظام غذائي يحافظ على العصب، وبمجرد ذكر كلمة أعصاب من الناحية الغذائية فأهم ما ينصح به الغذاء الغني بـ فيتامينات "B" كومبليكس، "B1، B2، B3، B5"، وأيضًا فيتامينات: "C" وأيضًا عناصر: الزنك والكالسيوم والماغنسيوم، ولأن هذه الحالة غذاؤها نباتي ـ ولا يأكل اللحوم ـ فيمكن التعويض عنها ببدائل كالمكملات الغذائية والفيتامينات ولكن كما قولنا تحت إشراف طبي ومتخصص.

س: كيف نتحكم من خلال المخ في عمل الريجيم؟ ولماذا يفشل البعض فيه؟

ج : مبدئيا لا يوجد إنسان لا يرغب في تخسيس وزنه للحد الأمثل الطبيعي ويعود فشل البعض في تخسيس وزنه لسببين هما:

الأول: في بداية فترة الريچيم يقوم الجسم بإفراز مواد تبعث على الاكتئاب ـ وهى مختلفة من إنسان لآخر ـ هذا إلى جانب شعور الحرمان نفسه من ألوان معينة من الطعام فى هذه الفترة الأولى أو غيرها، وهنا يظهر دور اختصاصي التغذية الذي يستطيع أن يساعد الشخص الذي يقوم بالريجيم لكي يتجاوزها بنجاح ويستمر حوالي ٥ إلى ٦ أيام.

أما بالنسبة للثاني فهو: إذا لم يأت نظام الريجيم بالنتائج المرجوة يحدث إحباط ولذلك لابد من أن ينتبه كل إنسان يرغب في تخسيس وزنه لهذين السببين وأن يتعامل معهما بمساعدة اختصاصي التغذية بإرادة قوية وصبر حتى تتحقق النتائج المرجوة وبشكل علمي سليم فلا يعود إلى زيادة الجسم مرة أخرى.

س: كيف يعيش الإنسان وهو يتمتع بعقل نشيط وسليم وذاكرة قوية؟ وما هي الأغذية التي تساعد على ذلك؟

ج : هذه أمنية ورغبه كل إنسان، والعالم كله يعمل على ذلك؛ فهناك تقريبا ثورة منذ حوالي عشرين عامًا في هذا الاتجاه وقد ازدادت الحاجة له لأن متوسط عمر الإنسان لم يعد ما بين ٧٠ إلى ٨٠ سنة بل تعدى المائة سنة فاتضحت أكتر مشاكل

التغذية غير السليمة على المخ، وازدادت الحاجة والرغبة لتحقيق هذا الأمل باتباع الأساليب الغذائية الصحية السليمة.. والأبحاث والدراسات لا تتوقف.

وهناك عدة نصائح عامة ومهمة يمكن من خلالها أن نتقدم كثيرًا لتحقيق هذا الأمل وتتمثل في تدريب المخ، وهو مثل أي تدريب آخر تماما كما أدرب عضلة لكي تقوى فهناك رياضة فعلا للمخ يمكن إيجازها فيما يلي:

- التغذية الصحية السليمة.
- ممارسة الرياضة بانتظام وهذه تأتي رقم واحد وحتى رقم مائة في الأهمية.
- البعد ـ كلما أمكن ـ عن الملوثات بجميع أنواعها.
- التعرض الدائم للأماكن الغنية بالأكسجين، كالأماكن الخضراء والحدائق.. إلخ.
- تجنب الضغوط بجميع أنواعها العصبية والنفسية، ولكي نكون عمليين لا أقول عدم الوقوع أو التعرض لها ولكن أقول "نزل الستارة" بمعنى أكثر دقة حاول أن بقدر الإمكان تفصل نفسك عنها حتى تتمكن من الحياة بشكل أفضل.

وعندما نتعرض للتغذية السليمة للمخ نقول: نتناول الأفضل والأمثل: البروتين ثم الخضراوات ثم الفاكهة:

- الأغذية الغنية بالمعادن والفيتامينات كالزنك وفيتامين "C" كالخضراوات والفاكهة والبقول العضوية لأنها تعزز من وصول الأكسجين إلى المخ فتحسن من عمله بكفاءة وتحسن الذاكرة.

- وبالنسبة للأطفال يفضل زيادة نسبة البروتين لهم للنمو وكذلك تناول الكربوهيدرات بنسب سليمة.

والامتناع تماما عن كل من الأغذية التالية:

- الأكلات المصنعة مثل: اللحوم المصنعة والمحفوظة والمدخنة وغيرها.
- الأكلات المقلية: كالوجبات السريعة والمصنعة كالهامبورجر والسوسيس والبطاطس المقلية..إلخ.
- المواد الحافظة.

ثم العودة إلى الطبيعة مرة أخرى بتبادل الأغذية الطبيعية العضوية: أي التي لا يستخدم في زراعتها أي مبيدات، لأن تلك التي تنتج بواسطة هذه المبيدات الحشرية والزراعية تسبب حساسية فتؤثر بلا شك على الذاكرة.

س: طفلة عمرها خمس سنوات تعانى من مرض «التوحد» والدتها تسأل عن أي علاج لها ولو بالجراحة وكذلك بالتغذية المناسبة؟

ج : مرض التوحد ليس له علاج بالجراحة والعلاج الأمثل: هو كيفية التعامل مع هذه الطفلة أو الطفل المريض بهذا المرض والعمل على الانتقال به من كونه عالة على المجتمع إلى أن يصبح طفلاً منتجًا، وهناك أطفال منهم موهوبون في مجالات عديدة، وهناك مراكز متخصصة تساعد الأسرة في ذلك.

والحقيقة أن هناك بعض الضغوط في تغذية هؤلاء الأطفال ومنها:

أن أغلبهم يرفض تناول اللحوم بالرغم من أهميتها في نموهم؛ لذا **لابد من** بذل الجهد والسعي لحملهم على تناولها ولو بالتحايل وكذلك **إعطائهم بدائل كالدجاج والأسماك وأيضًا فيتامين "B12"** لأن من يعاني من هذا المرض يكون لديه نقص في هذا الفيتامين.

ومن هذه الصعوبات أيضًا: أن لديهم حساسية ضد الجلوتين الموجود في القمح؛ ولذلك لابد من إعطائهم بدائل كالذرة مثلاً.

بشكل عام: لابد أن ننوع ونعد لهم الوجبة لتحتوى على الفوائد الغذائية الطبيعية ـ غير المستخدم فيها مبيدات ـ وأن تأخذ أشكالاً وألوانًا عديدة تشجعهم على تناولها وأن يكون هناك تعاون وتنسيق بين الوالدين خاصة الأم وبين أحد المراكز المتخصصة ـ وهى متوفرة الآن ـ في قبل هذه الحالات وإن شاء الله سوف يصبح من الأطفال المتميزين.

التغذية المناسبة للطلاب أثناء فترة الامتحانات

س: ما الأغذية المناسبة للطلاب والتي تساعدهم على التركيز خصوصا أثناء فترة الامتحانات؟

ج : الذكاء مرتبط بالناقلات العصبية الموجودة بداخل المخ البشري وبالتالي أي غذاء له تأثير على المخ يؤثر في الذكاء، ولذلك سوف نركز على أهم الأغذية والأعشاب التي تفيد المخ.

تأتى **الأغذية الغنية بعنصر الزنك** على رأس هذه القائمة ويكفي للتدليل على ذلك القول بأن عنصر الزنك **يقوم بتنشيط حوالي «١٠٥» إنزيمات** ومنها بالطبع ما يصل ويؤثر في المخ، بالإضافة للأغذية الغنية بعناصر: الكالسيوم والبوتاسيوم وفيتامين "B.Complex" .

أما الأعشاب التي تفيد الذاكرة هي:

ـ الكركديه: وعلى الرغم من أنه مهدئ إلا أنه منبه قوى للأعصاب ولكن نحذر مرضى الكلى بالأخص من لديهم حصوات في الكلى؛ لأن الكركديه يحتوى على أوكسالات الكالسيوم.

ـ العرقسوس: ويعمل على تنشيط المخ بشكل كبير لاحتوائه على سكريات ونشويات معقدة مثله مثل القمح الكامل أي بقشره. ولكن لا يجب أن يتناوله مريض الضغط العالي.

ـ التمر الهندي: يساعد على التركيز ويجعل المخ يعمل بطاقة أكبر ويفضل تناوله على الريق صباحا ونصف فنجان فقط ليلا.

ـ الكاكاو: برغم احتوائه على الكافيين إلا أنه يحتوى أيضًا على الفسفور والصوديوم.

وفى هذا السياق أودُّ لفت الانتباه إلى أن الكوسة والقرع من الأغذية المفيدة جدا لتنشيط المخ والذاكرة بصفة خاصة؛ بل أنصح كل أم بإعدادهما وبصفة يومية ليس فقط لأبنائها من الطلاب بل لجميع أفراد الأسرة لفوائدهما الجمة والعديدة وكذلك أوصي بتناول التمر والزبادي.

وفى المقابل لابد أن نذكر الأسباب المؤدية لعدم التركيز ومنها:

ـ الأنيميا: فنقص الحديد والفسفور يؤدى إلى عدم التركيز.

ـ انخفاض نسبة اليود عن معدلها الطبيعي يؤدى إلى عدم التركيز، فاليود عنصر مهم جدا لجميع الناس وبالأخص الأطفال ويتوفر بالأسماك إلى جانب الماء وملح الطعام وبشرط عدم الإكثار في الملح.

ـ **بعض الأغذية:** مثل السبانخ والطماطم ويجب عدم تناول أي منها قبل النوم لأنهما يحتويان على مادة منبهة وهى «التيرامين» ويستحسن تناولهما في وجبة الغذاء.

وأنصح كل أم بعملهما يوميا بجانب الأطعمة الأخرى لفوائدهما الكبيرة والكثيرة، وكذلك التمر والزبادي.

س: ما هي الوجبات المناسبة للطلاب من الأعمار المختلفة التي يمكن تقديمها لهم أثناء فترة الامتحانات؟

ج : أولا الأطفال من سن ٦:٩ سنوات:

وجبة الإفطار: كورن فليكس أو «البليلة باللبن» ويمكن أن يأخذوا معهم المدرسة تمرًا أو تفاحة أو خيارًا أو علبة لبن رايب، ويتجنبوا تناول المياه الغازية والكافين والفشار.

وجبة الغذاء: البروتين مهم جدا للأطفال في هذه السن خاصة في الديك الرومي والأسماك وأيضًا العدس مهم

جدا للمخ والأرز الكامل ـ أي الأرز بقشره ـ كذلك الخضراوات كالكوسة والسبانخ وأيضًا السلطة.

وجبة العشاء: بيضة مع ربع رغيف وعلبة زبادي أو كوب لبن وشرائح طماطم.

أما بالنسبة للأكبر سنا ـ أي لطلاب المدارس الإعدادية والثانوية ـ فهذه الشريحة السنية من ١٠:١٧سنه تتميز بالشهية المفتوحة والإقبال على الطعام لأنهم في فترة البلوغ وزيادة الهرمونات، ولكن نظرا لظروف فترة الامتحانات وما تتميز به من ضغوط نفسية وعصبية فقد يقل إقبالهم على تناول الأغذية ـ وخاصة المفيدة فيها ـ كذلك الاتجاه الشائع والخاطئ في إسرافهم بتناول المشروبات المنبهة مثل الكافين وغيرها، ولذا يجب على الأمهات الانتباه وأن يحظى موضوع تغذية أبنائهن بالكثير من الاهتمام وذلك من خلال إعداد الأغذية المفيدة الصحية والتي تساعدهم على الاحتفاظ بصحتهم بشكل عام، وبالأخص لتنشيط ذاكرتهم خلال هذه الفترة،

وهنا ننصح باستبدال المنبهات بعنصر الجزر مضافًا إليه عنصر البرتقال وبدون سكر على أن يقدم إليه بصفة مستمرة طوال اليوم فعنصر الجزر بمثابة مصفاة تنقي الدم من السموم مما يجعله يصل بصورة أسرع إلى المخ فيساعدهم على التنشيط والتركيز

أما عصير البرتقال فهو يساعد على امتصاص الحديد الموجود بالغذاء الذي يتناولونه طوال اليوم بشكل أسرع أي أن الفائدة مزدوجة ومتضاعفة بامتناعهم عن المنبهات وكذلك تناول فول السوداني والمكسرات النيئة تساعد كثيراً على التركيز.

ويمكن أن تكون الوجبات كالتالي:

وجبة الإفطار: الحرص الدائم على تناول الحبوب في هذه الوجبة مثل الكورن فليكس أو الفول مضافًا إليه طماطم وسلطة.. ولا يجب إطلاقا تجاهل هذه الوجبة فهي مهمة جدا لبداية يوم متميز بالنشاط والحيوية والتذكير أو تناول طبق من سلطة الفواكه مضافًا عليها زبادي على سبيل التغيير.

ـ وجبة الغذاء: بروتين ممكن نصف دجاجة وخضراوات ونشويات وسلطة أو فول أو عدس أو سمك أو تونة.

ـ بين وجبة الغذاء والعشاء: يمكن تقديم طبق كبير يحتوى على الخيار والجزر والخس والطماطم والسبانخ ـ فيمكن أكلها نيئة ـ والمشروم والفاكهة.

ـ وجبة العشاء: من الممكن أن تكون كوجبة الإفطار أو من الممكن تناول البيض مع الزبادي + الخبز.

التغذية المثلى لأطفال المدارس

س: ما الوجبات المثلى لأطفال المدارس؟

ج : نبدأ بالأطفال في سن ما قبل خمسة سنوات؛ أي أطفال الحضانة، لأن غذاء الأطفال في هذه السن يختلف تماما عن الأطفال فوق سن خمس سنوات وما بعدها.

ومن الضروري أن يتناول الأطفال في هذه السن مختلف الأغذية بما تحتوى من عناصر غذائية مهمة جدا لهم كالفيتامين والمعادن.. وغيرها، وأن تشمل على:

١. **الدهون:** لأنها تمد أجسامهم الصغيرة بالطاقة والحيوية كاللبن كامل الدسم والجبن بمختلف أنواعه والبيض واللحوم.. إلخ، ولاحتواء هذه الأغذية على عناصر مهمة مثل الكالسيوم لبناء عظامهم والحديد المسئول عن نقل الأكسجين الموجود في الدم إلى جميع خلايا الجسم.

٢. **المعادن:** كالفوسفور والماغنسيوم والكالسيوم والحديد مع الحرص على عدم تناولهم الألياف ـ رغم أهميتها ـ لأنها في هذه السن تمنع امتصاص أجسامهم لهذه المعادن، كما أنها تعطيهم الإحساس بالشبع مما يؤثر على التغذية المطلوبة لهم وأيضًا قد تسبب لهم إسهالاً، ويمكن فقط أن يتناولوا الخضراوات بشرط أن تكون مطهوة جيدا ليسهل عليهم هضمها.

٣. **الفيتامينات:** بمختلف أنواعها من خلال الغذاء مثل: "A. C. D. E. K" مع مراعاة أن تكون الوجبات متوازنة وتشمل جميع العناصر الغذائية، ويمكن تقديم نموذج للوجبات اليومية لأطفال في عمر "خمس سنوات فأقل" كالتالي:

(أ) وجبة الإفطار: لأنها بالنسبة لهذه السن مهمة جدا.. ويتناولها الطفل قبل خروجه للحضانة فلابد أن تحتوى على الحديد والكالسيوم.

كورن فليكس أو قمح (البليلة) مع إضافة لبن نصف الدسم وأيضًا بعض الفواكه المجففة مثل الزبيب ـ غني بالحديد ـ أو فواكهه طازجة كالموز أو التفاح.

(ب) وجبة المدرسة: ساندوتش جبن ومعه ساندوتش مربى «بلح مثلا»، بالإضافة لعلبة لبن، شرائح من الخيار والجزر.

(جـ) وجبة الغذاء: قطعة بروتين في حجم نصف كف اليد (من الممكن الاستعاضة عنها بالفول والليمون) + سلطة + خضار + أرز أو مكرونة (أو طبق كشري ومعها بيضة + كوب زبادي).

(د) وجبة العشاء: لبن أو زبادي + ١ بيضة + نصف رغيف + خيار.

مع الحرص على تربية الأطفال على **النوم مبكرا بحد أقصى الساعة الثامنة ليلا.**

لما في ذلك من فوائد صحية وبدنية وعقلية، ومن بينها **استفادتهم من الميلاتونين والذي لا يفرز سوى في الظلام وهو مهم جدا للنمو**، ولكي يتمكنوا من الاستيقاظ مبكرا في غاية النشاط والحيوية فيمكنهم تناول وجبة الإفطار بشهية ثم القيام بالأنشطة المدرسية والمنزلية بقية اليوم في هذه الحالة من النشاط والحيوية.

س: ابني عمره خمس سنوات ونصف في "K. G. 2" لا يحب تناول الإفطار صباحا وهو مدمن شيكولاتة. فهل ساندوتشات السوسيس و"البانيه" التي أعطيها له وهو ذاهب إلى الحضانة كافية ومفيدة؟

ج : أولا: أتمنى أن تغيري نظام تغذيته - وبالتالي نظام حياته - إلى نظام صحي سليم وقلت من قبل عن طريق التفاهم والتعود والنوم مبكرا.. الخ

ثانيا: بالنسبة لساندوتشات «البانيه» أفضل أن تكون الفراخ غير محمرة، ولا داعي للسوسيس خاصة المصنع خارج المنزل لاحتوائه على مواد حافظة وقد يضره ذلك وإذا كان يحبه ممكن عمله في المنزل من لحم مضمون.

أيضًا من المهم أن يشرب لبنًا نصف الدسم وممكن إعطاؤه الساندوتشات ببعض قطع الخبز وشرائح الطماطم والخيار والجزر.

س: ما فوائد الدقيق الذي يصنع من الشوفان للأطفال وما هي طريقة عمله؟

ج : هو فعلا مفيد جدا للأطفال وذلك لأنه قليل ويحتوي على الفيتامين والمعادن.

وبالنسبة لطريقة عمله: يوضع مع كميه مناسبة من اللبن ويتم تسويته على النار فيكتسب قواما غليظا أشبه بـ «المهلبية» وبعد ذلك يمكنك إضافة فواكه عليه سواء مجففة أو طازجة، ومن الممكن إضافته للشوربة لإعطائها نكهة مختلفة وتغليظ قوامها.

س: ابني عمره خمس سنوات ونصف وهو مدمن «كاتشب» أي طعام لابد أن يضعه عليه فهل له أي أضرار؟

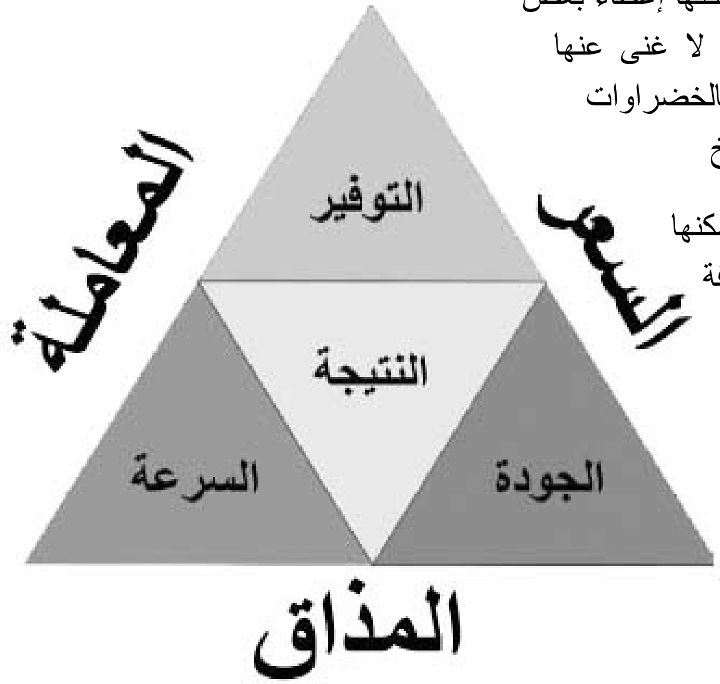
ج : لا ليس له أضرار حيث أن **الطماطم** من الأشياء القليلة التي **تزيد فائدتها بالتسخين** «**أي بالطهي**» ولكن يجب عدم الإكثار منه لأنه يحتوى على السكر.

ومن الأفضل أن تقومي بصناعته في المنزل لتتحكمي من جودته وعناصره مثلا: عدم وضع الشكر عليه أو تقليله بما لا يضر طفلك، ولضمان نظافة المكونات والأدوات.

س: سيدة لديها طفل عمره خمس سنوات تشكو من ضعف صحته بسبب رفضه تناول الطعام فهو لا يفطر ويتناول ساندوتشات الهامبورجر... إلخ من الأكلات السريعة في المدرسة ولا يتناول وجبة الغذاء وحوالي الساعة السادسة مساءً يأكل قطعة دجاج صغيرة ولا يأكل بعدها أي شيء سوى الشيكولاتة عندما يجوع.. وتسأل أيضًا كيف يمكنها أن تجعله يتناول غذاء سليمًا يفيد صحته؟

ج : لابد أن تبدأ بالأطعمة التي يحب تناولها مثلا الساندوتشات عليها أن تصنعها في المنزل لتضمن جودة اللحوم والدجاج أو الزيت المستخدم والنظافة في الأدوات... إلخ، ولابد أن تشركه في صنعها وأن تشاركه في تناولها فهذه المشاركة لها مردود إيجابي كبير عليه، ومن خلال ذلك يمكنها إعطاء بعض الأطعمة المفيدة – التي لا غنى عنها للأطفال في هذه السن – كالخضراوات والفاكهة والنشويات... إلخ

أما الشيكولاتة فيمكنها الاستعاضة عنها بإضافة الكاكاو على اللبن ويمكن تزويدها بالعسل.



المهم أن تبدأ في التواصل والمشاركة معه وسوف تنتهي إن شاء الله إلى إعطائه كل التغذية السليمة التي تفيد صحته ويتعود عليها من صغره فينشأ متبعا نظامًا غذائيًا سليمًا.

س: ابنتي عمرها خمس سنوات وهى لا تأكل سوى وجبة الدجاج «الناجت» التي تقدمها محلات الوجبات الجاهزة.. ماذا أفعل في هذه المشكلة؟

ج : بالنسبة لهذه الوجبة لأنها دجاج فلا بأس.. وإن كان الأفضل عملها بالمنزل مع إضافة البيض مثلا، ويمكن تعويدها على منتجات الألبان المهمة مثل اللبن والزبادي والجبن.. إلخ، ممكن تقديم الطعام لها بصورة مختلفة منها فمثلا: عمل آيس كريم بالفواكه المختلفة كالزبيب وأيضًا يمكنك عمل شراب مفيد لها بوضع بعض الفانيليا مع لبن بارد وعسل نحل ثم مزجهما في الخلاط، ومنها أيضًا وجبة غذائية مفيدة وتتكون من بيض ولبن يتم مزجهما جيدا ثم ينقع هذا الخليط في «توست» (يسمى فرنش توست) ثم يقلى في «زيت ساخن» ويمكنك بعد ذلك إضافة عسل نحل عليه أو جبن أو فلفل... إلخ ثم يقدم لها، وهكذا.

بمثل هذه الطرق وغيرها يمكن التحايل عليها وتقديم جميع العناصر الغذائية المهمة في الصورة التي ترغبها وتحبها، وكذلك مع اللحوم فيمكن صنع وجبة غذائية مهمة منها كاللحم

البارد «روستو» مع إضافة البيض وتقديمه لها في ساندوتشات.

س: هل «الهوت دوج» مفيد أم ضار للأطفال، وهل إضافة اللبن للنسكافيه تؤدي إلى إلغاء فوائد الكالسيوم؟

ج : «**الهوت دوج**» له فوائد وله أضرار، فأما فوائده فهي أنه يصنع من اللحوم والتي تحتوى على حديد وفيتامين "B12" وأشياء أخرى مفيدة، وأما أضراره فهو أنه يحتوى على: **دهون مشبعة كثيرا** جدا والتي تتسبب في مضار عديدة للإنسان عموما والأطفال خصوصا أقلها السمنة **التي تفتح الباب لحدوث أمراض عديدة**، وأيضًا عدم ضمان جودة هذه اللحوم أو طريقة حفظها أو طريقة تسويتها وكذلك الزيت الذي يتم تسويتها فيه، والأفضل لتجنب كل هذه الأضرار والمخاطر أن يتم صناعة هذه المأكولات في المنزل بالنسب والنوعيات الجيدة المضمونة، أو استبدالها بعناصر غذائية غير مصنعة أو محفوظة، وعموما أنا أضع في ذهني رغبة بعض الأطفال الجامحة لتناول هذه الوجبات، وأتخيل المواقف التي يضعون أمهاتهم فيها وأثناءها وتمشيا مع هذه الظروف يمكن السماح لهم بتناول مرة واحدة فقط أسبوعيا لا أكثر.. وذلك للإقلال من أضرارها بقدر الإمكان.

أما بالنسبة لإضافة النسكافيه للبن فمن المعروف أن الكافيين من المواد التي تسبب في إخراج الكالسيوم من الجسم فلا يجب الاعتماد على اللبن الذي يكون مع النسكافيه كبديل للكالسيوم.

نظام غذائي لطفل يشكو من الأنيميا

س: ابني عمره أربعة سنوات وهو في الحضانة و يعاني من الأنيميا، وسرعة طفيفة في ترسيب الدم.. وكذلك في نسبة صفائح الدم.. فهل الأنيميا هي السبب؟ وما هي أفضل الوجبات اليومية له مع العلم أنه لا يتناول أو يحب البيض إطلاقا؟

ج : أولا: لابد وأن يراجع الطبيب ومن الأفضل الاستمرار على ذلك حتى يمكن القضاء تماما على هذه المشاكل.

ثانيا: علاج الأنيميا سهل خصوصا في مثل حالة هذا الطفل ويمكن أن:

يتناول مع كل وجبة كوب عصير برتقال أو ليمون أو جوافه... إلخ؛ لاحتوائها على فيتامين "C" وهو ما يساعد على امتصاص الحديد والذي يعالج ويشفي الأنيميا تماما مع الحرص على أن تكون هذه العصائر "طازجة". **والحرص على إعطائه يوميًا عسل أسود بالليمون.**

وبالنسبة للوجبات اليومية ممكن أن تكون كالتالي:

١. الإفطار: ساندوتش مربي بلح مع كوب لبن كامل الدسم.

٢. بعد ساعتين: في الحضانة يأخذ معه علبة كورن فليكس وعلبة عصير وشرائح من الطماطم والخيار والجزر.

٣. أثناء خروجه من الحضانة: والأم تستقبله تستغل فرحته باستقبالها له وتقدم له علبة عصير وموزة بدلا من البطاطس المقلية السريعة وهذه الأطعمة التي لا تفيد بل تضر.

٤. الغذاء: لابد أن يحتوى على: خضار وسلطة وأرز ومكرونة وبروتين ومعها كوب عصير.

٥. بعد ساعتين فاكهة أو جيلي ومعه موزة.

٦. العشاء: كوب لبن أو زبادي وبيضة ومعهما ربع رغيف خبز وشرائح طماطم.

ويجب على كل أم أن تستخدم ما تراه مناسبا من أسلوب أو أكثر لكي تعود طفلها على اتباع نظام غذائي صحي مفيد ومن ذلك: أن تضع وجبة الطعام أمامه مع التشديد عليه بأن يأكلها كلها، فلا ضرر من استخدام الحزم إذا لزم الأمر، ومنها أيضًا أسلوب المشاركة بين الأم وطفلها في إعداد وتجهيز الأطعمة المختلفة بما في ذلك من ألفة وحب وتفاهم بالإضافة لشعور الأطفال بذواتهم وأنهم قد شاركوا في إعداد الطعام... إلخ.

نظام غذائي للأطفال من سن ١١ سنة إلى ١٨ سنة

س: ما العناصر والوجبات الغذائية المثلى للأطفال من سن ١١ وحتى سن ١٨ سنة؟

١. الإفطار: ٢ ساندوتش (أي شيء يرغبونه) مع كوب لبن.

٢. في المدرسة: علبة عصير وشرائط طماطم وجزر وخيار، وهو بديل أفضل كثيرًا من الشيبسي وغيره، لأنه عبارة عن حبوب وهي مهمة وضرورية جدا لهم وكذلك يمكن عمل كيس صغير من المكسرات والفول السوداني.

٣. الغذاء: سلطة وخضار – أي نوع – ولابد من الإكثار من تناولهما مع بروتين وأرز. ولكي تكون الوجبة شاملة ومفيدة لابد أن تشمل هذه العناصر متجمعة.

٤. بعد ساعتين: حبتان من الفاكهة في اليوم، ولكي يتم تعويد الأطفال على تناول العناصر الغذائية المفيدة، يمكنه إعداد طبق كبير من الخيار والجزر والفواكه وكذلك الزبادي والجيلي ووضعه بالثلاجة، وكلما فتحها الطفل وجد هذا الطبق فيتناول منه مما يعود عليه بالفائدة.

٥. العشاء: بيضة مع ربع رغيف وعلبة زبادي وكوب واحد من اللبن.

ويلاحظ: أن الأطفال في هذه المرحلة السنية يحبون الشيكولاتة، لذا ينصح بعدم تعويدهم على ذلك مع الاكتفاء بالسماح لهم بتناولها مرتين فقط أسبوعيًا حتى لا تتسبب لهم في أية أضرار ومنها السمنة.

إن هذا النموذج من الوجبات يصلح فقط للأطفال الذين يتمتعون بصحة وحيوية ونشاط، أما الأطفال الذين يعانون السمنة فلهم نظام غذائي مختلف حسب كل حالة

ومن المهم والضروري القضاء على السمنة مبكرًا حتى يشب الأطفال وهم يتمتعون بصحة جيدة.

س: سيدة لديها طفلتان توءم عمرهما سنة وثلاثة أشهر، وتشكو من أنهما لا تأكلان سوى: لبن الأطفال «سيريلاك» ولبن زبادي وجبن نستو فقط لا غير ، وتريد معرفة أسلوب غذائي معين مفيد لهما؛ لأنها قلقة للغاية وتخشى عليهما من سوء التغذية فماذا تفعل؟

ج : أقول لها لا تشعري بالقلق أو التوتر لأن هذه السن بالذات هي بداية متاعب أي أم في تغذية أطفالها، ويعود سبب توترها وقلقها إلى الشعور بالذنب وتأنيب الضمير والتقصير في حق أطفالها، وهذا ليس حقيقيًا لأن طبيعة الأطفال في هذا السن: كثرة اللعب وقلة الطعام، وعليها أن تمزج لهم حب اللعب مع حب تناول الطعام.. وعلى سبيل المثال يمكنها وضع مفرش كبير على الأرض وأن تجلس معهم وتضع الكثير من أنواع وعناصر الغذاء المختلفة ذات الألوان المحببة والتي تجذب أنظارهم مثل الجزر الأصفر، البطاطس المسلوقة البيضاء، الخضراوات وهى متعددة الألوان، والبيض ويمكن لها أن تلونه طبيعيا باستخدام (ماء البنجر والجزر)، وأنواع البروتين الأخرى... إلخ، ومن المؤكد بمساعدتها وبلعبها معهم فسوف يبدءون في التعود على التقاط كل ما تقع أعينهم عليه من طعام، وشيئا فشيئا فسوف يبدءون في طلب الطعام بأنفسهم، فلا داعي للقلق أو التوتر وبمرور الأيام سوف تنتهي هذه المرحلة السنية الحرجة بكل سلام وصحة إن شاء الله.

س: سيدة لديها طفلة عمرها أربع سنوات، وهى لا تأكل بشكل جيد وتعطيها فاتح شهية بلا فائدة، واتضح أنها لديها نقصًا في بعض الفيتامينات أعطيت لها في صورة حبوب ورغم ذلك لا يزيد وزنها وتتعرض للتعب كثيرًا وتسأل ما الحل؟

ج : لابد من إعطائها العناصر الغذائية التي تزيد من مناعتها لكي تقاوم أي متاعب صحية مثل: الخضراوات الورقية الغنية بالزنك وأيضًا البروتينات فهي مهمة جدا كاللحوم والأسماك والبيض، أما فاتح الشهية فلابد من التخلص منه تدريجيا عن طريق الإيحاء وذلك بأن نعطى لها ماء مذابًا به عسل على أنه هو فاتح الشهية وبتكرار هذه المسألة سوف نمنع فاتح الشهية أو أي أدوية أخرى فأنا لا أفضلها للأطفال في هذه السن.

س: سيدة لديها طفلة عمرها ثمانية شهور وتقوم بإرضاعها وتريد أن تجرب لها تناول الفول وتخشى من حساسية الفول، ولأنها تشعر بإرهاق شديد وهى تأخذ أقراص فيتامين وتريد أن تستبدله بغذاء طبيعي يزيل عنها الشعور بالإرهاق

ج : بالنسبة لحساسية الفول هناك الآن تحاليل يمكنها من خلالها معرفة ذلك، ولو هناك أحد في العائلة لديه هذه الحساسية فلا تعط الطفلة قبل إجراء التحاليل، ولأن الرضيعة طفلة (أنثى) فلا تخاف لأن أكثر المصابين بحساسية الفول من الأولاد وليس البنات ويمكنها أن تبدأ بإعطائها الفول حبة فأخرى أي بالتدريج.

أما بالنسبة للإرهاق فذلك يعود إلى النوم سواء بعدم انتظامه بسبب الرضيعة أو قلة عدد ساعات النوم، وعليها أن تهتم بالتغذية جيدا وخاصة الخضراوات وشوربة الخضار والفاكهة في وسط النهار مع الحرص على تنظيم ساعات نومها بقدر الإمكان.

س: سيدة لديها طفل عمره ٣ سنوات لا يأكل جيدا في إفطاره، وعشاؤه فقط عبارة عن كوبين من الزبادي، أما وجبة غذائه فهي عبارة عن مزيج تضعه له في الخلاط من شوربة خضار مع عدس أو أرز فقط طوال اليوم، وتسأل هل هذا كاف؟ وماذا تفعل لكي تجعله يقبل على تناول الطعام؟

ج : مبدئيا لابد من عرضه على طبيب أطفال متخصص لمعرفة هل يعانى من أي أمراض هي التي تمنعه من تناول الطعام بشكل جيد وسليم.

أما بالنسبة لتغذيته فلابد أن تعوده من هذه السن على تناول جميع العناصر الغذائية البروتينات والنشويات والدهون والخضراوات والفواكه... إلخ. على أن تبدأ معه من البداية، مثلا أن تخصص له ساعة كاملة لتناول غذائه بأن تضع له كل العناصر الغذائية باستخدام الألوان التي تحتويها تلك العناصر، وأن تجلس لتتناول معه، وشيئا فشيئا سوف يقلدها حتى يتمكن في النهاية من تناول كل شئ.

وفى الوقت الحالي تحاول إلا تطحن الغذاء بشكل كامل في الخلاط وجعله متماسكا ليتعود على المضغ؛ لأن عدم مضغه للطعام حتى هذه السن خطأ.

س: سيدة لديها طفل عمره سنة واحدة تسأل عن الطعام الصحي له خاصة وأنها لاحظت أنه يميل إلى السمنة، كما أنه حتى الآن لا يتكلم ولا يمشى لوحده.

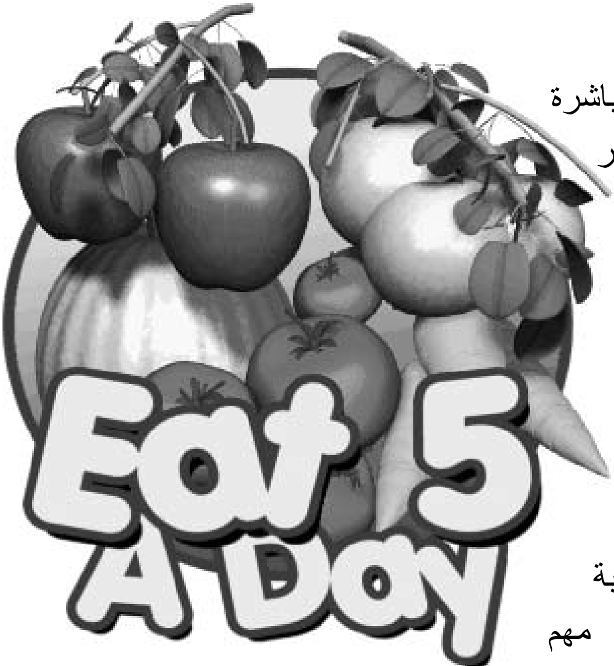
ج : من الصعب القول في هذه السن إنه سمين أو نحيف، والأفضل أن تحرص على إعطائه الغذاء الصحي المفيد وتجنب الغذاء غير الصحي مثل: الشيبس والحلويات الكثيرة خاصة المصنوعة خارج المنزل، ويمكن إعطاؤه

الليمون مع العسل الأسود مرتين يوميا لأنه مفيد في علاج الأنيميا وغنى بفيتامين "B6".

س: سيدة لديها طفلة عمرها سنة ونصف السنة لا ترضع، وتقوم بإطعامها لبنًا صناعيًا مع أرز مسلوق ولكن تعانى من زيادة في الوزن مع وجود أنيميا وتسأل: ما الطعام المناسب لها؟

ج : لابد من إعطاءها بروتينًا وخضارًا مسلوقًا مع ضربهما في الخلاط معًا بجانب الأرز المسلوق، لأن البروتين مهم جدا لبناء الجسم والعضلات والعظام. ومن الممكن إعطاؤها يوميًّا ٣ ملاعق عسل أسود مع عصير نصف ليمونة.

س: سيدة وضعت طفلاً منذ أسبوعين وتريد أن تعرف التغذية المناسبة للعودة إلى وزنها قبل الحمل والولادة وبما يحافظ على صحتها وإرضاعها للمولود؟



ج : تتميز الفترة التي تلي الوضع مباشرة – في الغالب – بفقدان الشهية وتستمر لمدة شهر تقريبا بعد الولادة، لذا يمكنها استغلال هذه الفترة في تناول الغذاء الصحي فقط حتى تتعود على ذلك،وحتى بعد نهاية الشهر، ولذلك من الضروري توزيع وجباتها اليومية إلى ثماني وجبات مع الحرص على تناول الكثير من الماء.. وأهم العناصر الغذائية المناسبة لها: الخضار الأخضر الداكن فهو مهم للغاية مثل: البروكلي والخس والسبانخ والملوخية وشوربة الخضار تأخذها أكثر من مرة في اليوم، مع تناول كوبين من اللبن يوميا هذا بجانب العناصر الأخرى المعروفة كالبروتينات والنشويات.

وبالنسبة لإدرار اللبن عليها بتناول الحلبة أكثر من مرة يوميا إلى جانب التمر واليانسون، وأن تتجنب تناول الكافيين بأنواعه لأنه مدر للبول وبالتالي تقل كمية لبن الرضاعة، وإذا تناولت مثلا كوب نسكافيه أو قهوة فعليها شرب كوبين من الماء فور الانتهاء منه.

س: سيدة لديها طفلة عمرها ثلاث سنوات ونصف، ووزنها ١١ كيلو جرامًا تشكو من نحافتها الشديدة، وقلة شهيتها للطعام وخاصة منتجات الألبان وتسأل عن كيفية حل المشكلة؟

ج : في هذه السن يبدأ الطفل في تكوين شخصيته.. وأول ما يبدأ في التعبير عن ذلك هو رفضه للطعام، بمعنى أن رفض الطعام في هذه السن شيء طبيعي فلا داعي للقلق، ولكن المشكلة فعلا في عدم تناولها منتجات الألبان لأن الكالسيوم مهم جدا لها ولكل الأطفال عموما، ومن الممكن أن تحاول وضع اللبن على العصير مثلا أو الكورن فليكس أو تناول الزبادي والبيض، والسمسم غنى جدا بالكالسيوم وأيضًا الخضراوات الورقية، من المهم التحايل على الأطفال بكل الطرق لنضمن إطعامهم بجميع العناصر الغذائية الضرورية التي تبني صحتهم بناء سليمًا يمكنهم من الحياة بصحة وسعادة.

س: سيدة لديها طفل عمره سنتان وشهر واحد لا يأكل الخضراوات مطلقا ولا البيض أيضًا ولكنه يأكل الشيكولاتة بشراهة، فهل هذا مفيد له؟ وكيف نغذيه غذاء صحيًا؟

ج : بالنسبة للشيكولاتة فليس لها فوائد كثيرة بل من الخطأ تناولها بكثرة لأنها تمنعه من تناول العناصر الغذائية الأخرى. وتستخدم الشيكولاتة بإعطائها للطفل الذي يعانى من السمنة قبل الأكل مما يفقده شهيته وبالتالي لا يأكل كثيرا. ولذلك لابد من إعطائه جميع العناصر الغذائية وخصوصا الخضراوات حتى يتعود وينشأ على أسلوب غذائي سليم، وبالنسبة للبيض فهو بورتين وكالسيوم فيمكن إعطاءه هذه العناصر في أشكال أخرى، بل ويمكن التحايل عليه بوضع البيض داخل الشطائر التي تم صنعها في المنزل أو مع سندوتشات دجاج أو لحم.

ولكن لابد من تناول الخضراوات فلها أهميتها القصوى للجميع وأولهم الأطفال.

س: سيدة لديها طفل عمره عشر سنوات يأكل الفاكهة ويشرب اللبن بكثرة ولكنه لا يأكل النشويات نهائيا، أما البروتين فيأكل منه القليل جدا.. وتسأل أيضًا هل هذا كافٍ؟ وما العمل، علما بأنها تعطى له أدوية فاتحة للشهية؟

ج : مبدئيا تناول اللبن بكثرة مفيد جدا لأنه يحتوى على بروتينات ونشويات، أيضًا بجانب الدهون، والمعنى أنه يأكل كل العناصر الغذائية، فقط ما ينقصه هو البروتين اليومي اللازم له؛ قطعة لحم أو دجاج أو بيضتان ولابد أن يتناول أيا منها بأي طريقة.

أيضًا من المفيد جدا تناوله الفاكهة، ولكن ينقصه الخضراوات فهي مفيدة جدا - خضار مطبوخ أو مسلوق بالصورة التي يحبها - بالإضافة لطبق سلطة يمكن إعداده بطريقة تفتح الشهية، أيضًا لابد أن يأكل الخبز والأرز والمكرونة.

ولكن لابد من إيقاف الأدوية الفاتحة للشهية تدريجيًا فهي فضلا عن أنها بعد أن يتم إيقافها قد تفقد الشهية تماما، فإنها أيضًا غير مفيدة أو مستحبة في حالة هذا الطفل خصوصا.

س: سيدة لديها طفلة عمرها سنة وشهران تقوم بإرضاعها وعندما تحاول إعطاءها بعضًا من الغذاء العادي لتتعود عليه يحدث لها قيء، لذا فهي تعطيها غذاء الأطفال (الغذاء الجاهز) بأنواعه وتسأل هل هذا كافٍ ومفيد للطفلة؟

ج : بالطبع مفيد للطفلة ولكن المشكلة الوحيدة هي التي سوف تقابلك حين تبدأ الأكل العادي أن تتعود عليه، لكن عندما تكبر قليلا وتصبح أسنانها قادرة على مضغ الطعام سوف تنتهي هذه المشكلة إن شاء الله.

ولابد أن يكون تكوين الغذاء الذي تتناوله شاملا جميع العناصر الغذائية خاصة الخضراوات والبروتين فهو مهم جدا للطفلة.

وبالنسبة للقيء فذلك يحدث لأن الطعام العادي لا تستطيع مضغه وبالتالي يكون صعبًا مضغه.. فتبدأ في ترجيعه، هذا إلى جانب أن لبن الرضاعة مع (أغذية الأطفال الجاهزة) لا يجعلها تستطيع استقبال الطعام العادي، فلا داعي للقلق وإن شاء الله سوف تنتهي هذه المشكلة تماما بمرور الوقت.

س: سيدة ابنها عمره ١٣ سنة يمارس الرياضة، ويشرب كوب لبن يوميا مع إفطاره، ولكن مدربه يجعله يشرب حبة كالسيوم فوّار. وأنا قلقة عليه، هل لهذا تأثير ضار؟

ج : إذا كان ما يشربه في اليوم كوبًا واحدًا فقط من اللبن العادي وهو يمارس الرياضة فهذا فعلا غير كافٍ لأنه بحاجة إلى من ٣ إلى ٤ أكواب يوميا لأهمية الكالسيوم بشكل كبير لمن يمارس الرياضة، أفضل أن يتم زيادة تناول منتجات الألبان وسؤال الطبيب قبل تناول أي دواء.

س: سيدة لديها رضيع عمره عشر أشهر، توقف عن الرضاعة منذ أسبوعين وتعطيه لبنًا صناعيًا وتسأل عن الطعام المناسب له – مع العلم بأنه يحب التونة – الذي يعوضه عن اللبن الطبيعي وهل مسموح له بشرب الماء أم لا؟ وهل يمكن إعطاؤه عصائر معلبة؟

ج : مبدئيا لابد أن يأخذ ثلاث حصص بروتينات، ومن الأفضل إعطاؤه الطعام الطازج بدلاً من المحفوظ، وبالنسبة للتونة فهي مفيدة جدا ولكنها أولاً محفوظة تحتوي على الزئبق فالأفضل عدم إعطاؤها له في هذه السن.

وبدائل الماء ليست العصائر المعلبة لأن بها مواد حافظة والأفضل أن تعطى له الأعشاب الخاصة بالرضع مثل الكراوية وغيرها ومن الممكن أن يتناول الماء الصافي المعقم.

أما العصائر والأفضل أن يتم إعدادها طازجة في المنزل لضمان جودتها وسلامتها.

النشاط الزائد عند الأطفال ـ الهايبر ـ و علاقتها بالغذاء

س: ما العوامل المسببة للنشاط الزائد عند الأطفال؟ وهل الغذاء أحد هذه المسببات؟

ج : هذا موضوع كبير وضخم ومتشعب، ولقد حظي باهتمام كبير لدى كثير من العلماء الذين اختلفوا حول المسببات، والحقيقة لم تحسم بعد حتى الآن فقد تعددت واختلفت الأسباب ومنها:

ـ التدخين أثناء الحمل.

ـ نقص الأكسجين أثناء الولادة وغيرها من الأسباب الطبية.

ولكنني أستطيع القول إن الغذاء إن لم يكن سببا مباشرا فهو على الأقل عامل غير مباشر قد يساعد على زيادة المرض أو المساهمة في الشفاء منه.

استنادا إلى حقيقة مؤداها أن الحساسية تجاه بعض الأغذية تسبب هذا النشاط الزائد ومنها:

ـ الحساسية ضد المواد المضافة مثل: المحليات الصناعية والإضافات الصناعية وغيرها والتي تحتوى على مادة تسمى «الساليسيلات» وهذه المادة موجودة في «الإسبرين» وتتواجد بكثرة في «الكاتشب»

وتوجد أيضًا في بعض الخضراوات والفاكهة ومنها:

الطماطم والفلفل بأنواعه والعنب الأسود والتوت والفراولة والبرتقال واللوز.

ـ الحساسية ضد الرصاص: أي التسمم من الرصاص الذي يوجد تقريبا في كل شئ مثل: الرمال على الشواطئ وفى الأندية والمدارس وغالبية أنواع الرصاص سواء على الحوائط أو الأثاث أو في بعض ألعاب الأطفال، كما يوجد في البنزين وقد يوجد في الزجاج والعبوات الغذائية المصنوعة من الصفيح.. وغيرها أشياء كثيرة، ومن المعلوم أن أكثر الفئات عرضة وتأثيرا للتسمم بالرصاص هم الأطفال وكذلك السيدات الحوامل بصفتهم الأكثر حاجة للكالسيوم، ومن المعروف أن الجسم لا يفرق في التعامل بين الكالسيوم والرصاص وهذا ما يزيد الأمر خطورة، وهنا يلزم التنبيه والحذر والتمسك بالعادات الصحية التي كنا نسير عليها في الماضي بل كانت مكتوبة على أغلفة الكراسات وغيرها ومنها: غسل الأيدي قبل الأكل وبعده، حتى لا ينتقل هذا الرصاص الذي تلامسه الأطفال من خلال الأكل إليهم.

ـ وهناك عالم اسمه «بنجامين» قام بأبحاث وتجارب عديدة بهدف الإجابة عن السؤال المهم: هل هناك علاقة بين الغذاء والنشاط الزائد عند الأطفال؟

وقام بإلغاء كل الأطعمة التي ذات الحساسية على عينات من الأطفال المرضى واعتمد على تقديم قائمة طعام طبيعية غنية بالنشويات والفيتامينات «البتاكاروتين» وغيرها من الأطعمة الصحية

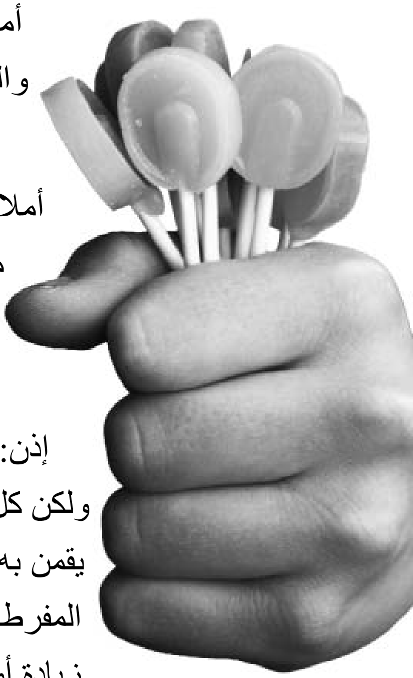
والعضوية وقد جاءت النتائج مشجعة جدا إذ تم الشفاء بنسبه ٦٧٪ من هؤلاء الأطفال الخاضعين للتجارب. غير أنه بعد فترة زمنية معينة عاد لهم النشاط الزائد مرة أخرى.

ـ أيضا علماء «الميكرو بايوتيك» قاموا بعمل دراسات على **الأطفال الذين يعانون من النشاط الزائد** وبناء عليها قاموا بالتفريق بين **نوعين** من هذا المرض.

النوع الأول: نشاط مفرط عضلي.
النوع الثاني: نشاط مفرط ذهني.

بعد ما لاحظوا أن الأطفال المرضى بالنوع الأول يتناولون البروتينات بكثرة.

أما الأطفال المرضى بالنوع الثاني فيتناولون الإضافات والمحليات الصناعية بكثرة.



وهنا أحب أن أنوه إلى أن: المياه الغازية تحتوى على أملاح فوسفات وهذه تزيد من النشاط العضلي وأيضًا ليكن معلوما أن المياه الغازية غير صحية بشكل عام سواء على الأصحاء أو المرضى ويمكن استبدال مشروبات أخرى معينة ومغذية وصحية.

إذن: الموضوع كبير ومتشعب وحتى الآن لم يحسم بعد، ولكن كل ما أستطيع قوله إن الأمهات عليهن دور كبير ويجب أن يقمن به من خلال منع الغذاء الذي يساعد على زيادة هذا النشاط المفرط، وأيضًا بإجراء التحاليل اللازمة خاصة التي توضح زيادة أو نقص المعادن في الجسم من خلال أخذ عينة من الشعر والتحاليل أصبحت متاحة ومتوفرة الآن، وتحت إشراف طبي وغذائي دقيق.

ثمرة المشمش وفوائدها

س: ما فائدة فاكهة المشمش؟

ج : **المشمش** له فوائد عديدة ويجب الاستفادة منه فهو: **سهل الهضم وغني جدا بالألياف** كما أنه **مضاد للأكسدة ويحتوى على فيتامين: "A و C"** وأيضًا نسبه كبيرة من "البيتا كاروتين" وبه حديد وبوتاسيوم هذا عن الثمرة ذاتها، أما نواة الثمرة التي بداخلها فقد تمكن العلماء من استخدامها في صناعة "B17" واستخدامها كعلاج لأمراض عديدة منها: السرطان والكبد وأمراض القلب.

هذا بالإضافة إلى أن المشمش سعراته الحرارية ليست كبيرة؛ فثلاث ثمرات كبيرة تحتوى الواحدة على ٥٠ سعرًا حراريًا، وأيضًا المشمش المجفف وعلى غير الشائع لا يتسبب في زيادة الوزن فـ$\frac{١}{١٠}$كيلو منه يحتوى على ٨٥ سعرًا حراريًا ولكن لا يحتوي على فيتامين "C" مثل الطازج، ولأن المشمش فاكهة لا تستمر كثيرًا - حوالي شهرين فقط - فيجب الاستفادة منه وفى المقابل يجب التحذير من أن الزيادة في تناوله قد تسبب بعض الأمغاص لأنه يحتوى على مادة السيانين.

س: هل لابد من تناول فيتامين "C" مع مضادات الأكسدة كما يقول البعض بحجة أن زيادة تناوله قد تؤثر على المفاصل؟

ج : تناول فيتامين "C" من مصادره الطبيعية ليس مضرا على الإطلاق بسبب أنه من الفيتامينات الذائبة في الماء وأي زيادة بها تنصب مع الماء وتخرج في البول أي أن الزيادة بها غير مضرة، ولكن الضرر يحدث من الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل فيتامينات: "A. E. K. D. k" المصنعة كحبوب وأقراص وخصوصا عندما يتم تناولها بدون استشارة الطبيب؛ لذا ينصح بعدم تناول الفيتامينات المصنعة إلا بعمل التحاليل اللازمة مثل: تحليل الدم وتحليل الشعر للمعادن.. وغيرها لمعرفة ما ينقص الجسم والذي يحتاجه فعلا وكل ذلك بمعرفة وتحت إشراف طبي دقيق، وللأسف هناك بعض الناس يقبلون على تناول الفيتامينات من أنفسهم أو بناء على نصائح المعارف والأصدقاء وبلا تحليل أو إشراف طبيب وهذا خطأ كبير قد يكلف البعض غاليا من صحتهم فمن المعروف أن هناك موازنات ومستويات.. والجسم له نظام دقيق ـ سبحان الله ـ فمثلا: عنصر الزنك لو تم تناوله بشكل زائد عن الحاجة يمنع امتصاص الحديد فيحرم الجسم من احتياجاته من الحديد، وهكذا بالنسبة للكالسيوم وغيرها من المعادن والفيتامينات.

س: كثرت الشكوى من الحموضة، وهناك العديد يحتارون ماذا يأكلون.. فما هي أسباب الحموضة؟ وماذا يأكل المريض بها؟

ج : أسباب الحموضة هي: عندما يحدث ارتجاع حمض الهيدروكلوريك أسيد (الذي تفرزه المعدة لهضم الطعام) إلى المريء، يؤدي إلى إثارة الأنسجة الحساسة.

أما بالنسبة للأغذية التي تسبب الحموضة فهي: الأطعمة الحارة والمليئة بالدهون والمقليات وأحيانا تكون الشيكولاته، وكذلك القهوة والطماطم المسبكة.

وهناك كثير من الأعشاب التي تفيد في حالات الحموضة ومنها:

الصبار والجنزبيل والشمر والبابونج والنعناع وزهور البابايا
ويتوفر الآن حبوب صبار طبيعية مفيدة جدا
لاحتوائها على فيتامينات "B12"، "B. Complex"

فهي تقاوم الحموضة وتساعد على الهضم وهناك بعض النصائح العامة والطرق المجربة ـ الطبيعية ـ والتي أثبتت نجاحا كبيرا في شفاء الحموضة ومنها:

ـ شرب الماء: بمجرد الشعور بالحموضة فإن تناول كوب ماء كبير يخفف الحمض لأنها عبارة عن زيادة في الحمض.

ـ عصير البطاطس: حبة بطاطس بقشرها يتم عصرها في الخلاط مع كوب ماء بعد تنظيفها جيدا ويكرر ذلك ثلاث مرات في اليوم إذ يلزم أن يكون العصير طازجًا ففي هذه الحالة يكون أثره أسرع وأكثر إفادة.

ـ خل التفاح:ـ وضع معلقة واحدة منه على كوب ماء وتشرب أثناء الأكل لأنها سوف تعادل الحموضة، ويحذر أن يتم تناولها على الريق.

س: وماذا عن أدوية الحموضة؟

ج : للأسف بعض الناس تتناول هذه الأدوية بشكل خاطئ خاصة تلك التي بها مذاق النعناع فتكثر منها، بالإضافة إلى أن البحوث العلمية أثبتت أن معظم ـ إن لم يكن كل ـ هذه الأدوية تحتوى على الألومنيوم وهو قد يؤدى للإصابة بمرض الزهايمر، لذا يجب الحذر تماما منها وأن يكون الاستخدام لهذه الأدوية خاضعًا للإشراف الطبي وأيضًا أن يقرأ المريض عبوة الدواء فإذا كان يحتوى على الألومنيوم يمتنع عن تناوله.

وفى هذا السياق أنهى عن تناول المشروبات الغازية أثناء تناول الطعام أو بعده مباشرة.

س: وماذا عن الأغذية السريعة الجاهزة والتي انتشرت بشدة وزاد الإقبال عليها خاصة بين الشباب والأطفال؟

ج : للأسف نحن كمستهلكين لها مسئولون عن ذلك وعن تحقيق مكاسب غير عاديه لأصحاب هذه المحلات والثمن هو الصحة العامة التي لا تعوض.

ولو التزمنا بالتغذية الصحية السليمة وزاد الوعي الصحي فسوف يحدث أمر من اثنين: أن يتجه أصحاب هذه المحلات لعمل الوجبات الغذائية الصحية، ولو نتذكر عندما سرت شائعة بوجود مرض جنون البقر توقفت المحلات عن تقديم اللحوم وتحولت إلى الدجاج بل والطعمية والفول وأخذوا في الإعلان عن أنها وجبات صحية ومضمونة.. إلخ، وأن يغلقوا هذه المحلات بعد ما يتحول عنها الناس بعد أن يعلم الجميع مصادر هذه الوجبات.. وأنها تؤذي صحتهم ولن يحدث ذلك سوى بالتوعية المستمرة التي تحتاج لتضافر جهود لجهات عديدة مثل الصحة والإعلام وغيرهما من الجهات الحكومية والمدنية لأن الموضوع يمس الصحة العامة وليس أثمن منها تمتلكه الأمم.

س: ابنتي عمرها ٨ سنوات ووزنها ٣٠ كجم وهى لا تتناول سوى هذه الوجبات الجاهزة وحاولت معها كثيرا بلا فائدة.. ماذا أفعل؟

ج : مبدئيا هناك زيادة طفيفة في وزنها ولو استمرت على تناول تلك الوجبات فسوف تعاني من السمنة عندما تكبر، والمفروض أن تخفض وزنها حوالي ٥كجم، ولابد أن تستمر محاولاتك معها بلا كلل أو ملل لأن أهم شيء هو الصحة، وذلك بالتقرب منها لمعرفة ما تحبه، وأن تشاركيها في صنع هذه الوجبات في المنزل بطريقة صحية وآمنة.. وأن تعلميها بشكل بسيط ما هي التغذية الصحية السليمة والتي تناسب سنها، وأيضًا التحدث عن الرشاقة وأنها تستطيع أن تلبس ما تحب.. وغير ذلك من الظروف والأساليب التي من المؤكد - بالصبر والتحايل - أنها سوف تنجح، وذلك لأن هذه الأطعمة لها مضار عديدة على صحة الإنسان بوجه عام وخصوصا الأطفال فهم في مرحلة النمو ويحتاجون لكل العناصر الغذائية المختلفة التي تساعدهم على النمو بشكل سليم لينشئوا شبابا أقوياء أصحاء قادرين على صنع مستقبل مشرق.

س: سيدة حامل في الشهر السابع وتعانى من الحموضة وتسأل ماذا تفعل؟

ج : حدوث الحموضة أثناء فترة الحمل شيء طبيعي والسبب أن هرمون «الإستروجين» يعمل على زيادة الحموضة في الجسم؛ لذا فالسيدات الحوامل واللاتي يتناولن حبوب منع الحمل التي تحتوي على هرمون «الإستروجين» يتعرضن لمثل هذه الحموضة ولكن بشكل عارض سرعان ما تزول لزوال السبب، ويمكنها تجربة الوصيتين السابق شرحهما مع تناول الماء بكثرة، وعدم تناول الأغذية التي تحتوي على دهون مشبعة (دهون حيوانية) والبعد تمامًا عن المسبكات خاصة قبل النوم.

فوائد ثمرة الكانتالوب

س: ما هي ثمرة الكانتالوب؟ وما فوائدها؟

ج : أول من اكتشف الشمام ـ والكانتالوب أحد أصناف فصيلة الشمام ـ هم قدماء المصريين ثم انتقل إلى بقية دول العالم وبتطور الزراعة تمت زراعة الكانتالوب وغيرها من نفس الفصيلة.

وثمرة الكانتالوب ٩٣٪ منها عبارة عن ماء، والـ٧٪ الباقية ألياف، ولها فوائد عديدة منها:

ـ أنها تحتوي على الباكتين ـ مثل التفاح ـ وهو مفيد جدا في تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم.

ـ وهى مفيدة أيضًا لمرضي السكر على الرغم من احتوائها على نسبة سكريات عالية إلا أن الألياف الموجودة بها تساعد في خفض نسبة السكر كما أن الفراكتوز ـ سكر الفاكهة ـ لا يؤثر على مريض السكر إلا إذا تم تناول الفاكهة بإفراط.

وهذه المعلومة تعتبر إجابة لأسئلة كثيرة جاءتني عن سكر الفاكهة مقارنة بالسكريات الأخرى وتأثيرها على مرضى السكر.

ـ تحتوى ثمرة الكانتالوب على فيتامينات: "C،B" كما يحتوي الشمام الأصفر على فيتامين: ”A“ وعلى بيتاكاروتين ونسبة السكر فيه أقل من النسبة الموجودة في الكانتالوب.

ـ أنها تساعد على تخفيض الوزن لأنها تعطي إحساسًا بالامتلاء فضلا على كونها تبقى لفترة طويلة بالمعدة ويتم هضمها ببطء.

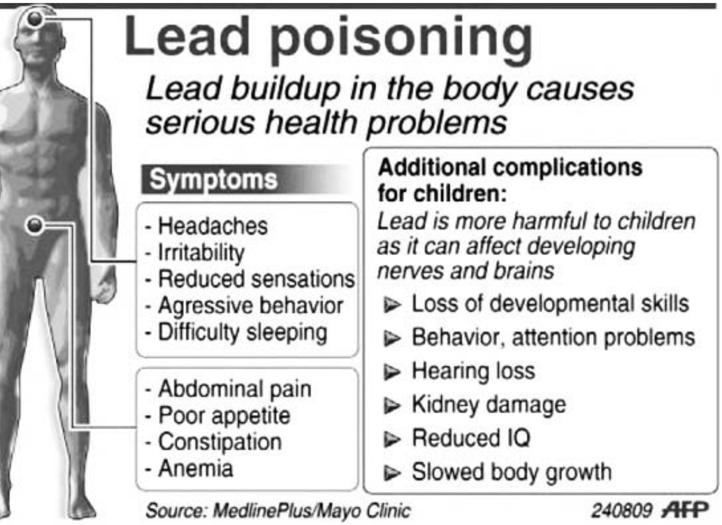
ولكن نحصل على الاستفادة القصوى من كل أصناف فصيلة الشمام وكذلك البطيخ ننصح بالآتي:

اعتبارها وجبة مستقلة لأنها ألياف معقدة.

أن يتم تناولها قبل أو بعد ساعتين من تناول الوجبات الغذائية الأخرى خاصة الغنية بالكالسيوم لأن الألياف تعوق امتصاصه.

خطر التسمم بالرصاص

س: ما التسمم بالرصاص وأثره على أجسامنا؟ وكيف ينتقل لنا من الأغذية؟

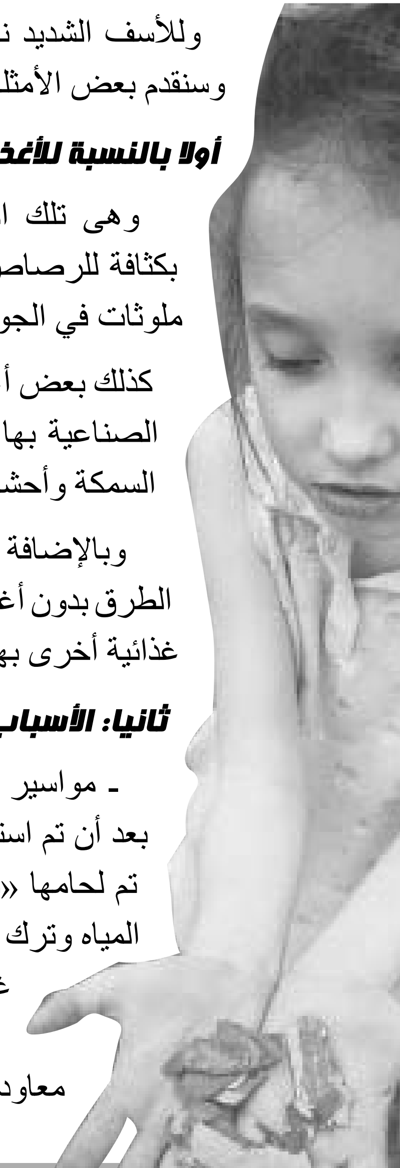


ج : الرصاص عبارة عن «سم تراكمي» يتكون داخل أجسامنا إما عن طريق الأغذية الملوثة به أو عن طريق البيئة ـ وسوف نتناول هذا فيما بعد ـ والخطورة تكمن في أن كل ما يتم إخراجه من هذا السم من الجهاز الهضمي يتم امتصاصه في الحال في الدم ويخزن جزء منه في الكبد أما بقيته فتذهب إلى العظام ليأخذ موقعا فيها.

والأخطر من ذلك أن هذا الرصاص الذي استقر في العظام من الممكن أن يعود مرة أخرى للدم في حالة ما يسمى بـ «الضغوط الحيوية» كأن يصيب الجسم ضعف ما نتيجة للأمراض: كالبرد الشديد أو الكلى أو الكبد وغيرها وكذلك في بعض حالات حمل السيدات، وهذا الأمر يضاعف من أضرار

التسمم بالرصاص، وقد يؤدي إلى حدوث «قصور ذهني» لدى الأطفال أو ارتخاء وضعف العضلات لكل الناس.

وللأسف الشديد نجد الرصاص منتشرًا في كل شيء في البيئة من حولنا، وسنقدم بعض الأمثلة على ذلك:

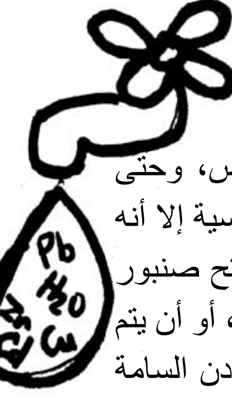


أولا بالنسبة للأغذية التي نتناولها:

وهى تلك المزروعات المجاورة للطرق السريعة بسبب تعرضها بكثافة للرصاص الناتج من عوادم السيارات المارة بها أو نتيجة لوجود ملوثات في الجو نفسه أو المياه.

كذلك بعض أعماق البحار والأنهار والمحيطات التي يتم إلقاء المخلفات الصناعية بها، ولذا ننصح بعدم تناول أجزاء من أسماكها وهى: قلب السمكة وأحشاؤها ورأسها وذيلها.

وبالإضافة لما سبق: الأغذية المكشوفة التي يتم عرضها على أرصفه الطرق بدون أغطية، وللأسف لدينا ظاهرة عرض الخبز والفاكهة ومنتجات غذائية أخرى بهذه الطريقة الخاطئة.



ثانيا: الأسباب الأخرى ومنها:

- مواسير المياه: ويدخل في تصنيعها نسبة من الرصاص، وحتى بعد أن تم استبدال تلك المصنوعة من الرصاص بأخرى نحاسية إلا أنه تم لحامها «بمادة الرصاص» ولذا ينصح في هذه الحالة بفتح صنبور المياه وترك المياه تنزل منه لمدة ثلاث دقائق قبل استخدامها، أو أن يتم غلي الماء لمدة خمس دقائق لا أكثر - لأن المعادن السامة تتركز في المياه بعد ذلك - ثم توضع بالثلاجة لتبرد ثم معاودة استخدامها سواء للشرب أو غير ذلك.

ـ الدهانات: تقريبا كلها تحتوى على الرصاص سواء التي على الجدران أو الأثاث أو غيرها، وحتى في بعض لعب الأطفال وكلها في حالة حدوث أي خدوش بها يخرج منها الرصاص، فإذا ما لامست هذه الخدوش الأيدي انتقل الرصاص إليها. ولذا ينصح بغسل الأيدي قبل تناول الطعام وخاصة الأطفال كثيرو اللعب والحركة والتنقل.

ـ البنزين: وإن كان هناك بنزين خالٍ من الرصاص ويتم تعميم هذا الاتجاه، ولكن هذا الأمر غير مضمون.

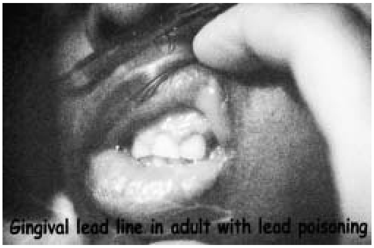
ـ الأواني الزجاجية وغيرها: غالبيتها بها رصاص ويتم حفظ الأطعمة أو الطهي بها، لذا يجب التأكد من خلوها من الرصاص، أو استخدام بدائل أكثر أمانًا.

ـ صبغات الشعر: لإنها تحتوى على ما يسمى بـ «عامل التلوين» و٨٠٪ من مكوناتها من الرصاص والذي ينفذ إلى داخل الرأس.

ـ التبغ: أيضًا يحتوى على نسبة من الرصاص.

وهكذا نجد أن هناك أشياء كثيرة من حولنا في البيئة تحتوى على سم الرصاص مع الوضع في الاعتبار وجود اختلاف ما بين بيئة وأخرى، ولكن بشكل عام يجب الانتباه والحذر وزيادة الوعي الصحي.

س: ما أعراض التسمم بالرصاص؟


Gingival lead line in adult with lead poisoning

ج : أبرز هذه الأعراض تتمثل في: تحول لون اللسان إلى اللون الأزرق ووجود طعم معدني داخل الفم ويمكن أن يصاحب ذلك مغص وإسهال.

س: ما الأغذية المناسبة التي تقلل من أضرار الرصاص؟

ج : هناك أغذية كثيرة تساعد على طرد السموم عموما وخاصة سم الرصاص من الجسم ومنها: البقول والبيض والثوم والبصل، فكلها تعمل على طرد السموم من الجسم.

ـ وهناك بعض العناصر الغذائية التي تفيد في إخراج السموم من الجسم مثل:

ـ الزنك والكالسيوم: لأنهما يحلان محل الرصاص، هذا وقد أكدت البحوث أن من لديه زيادة في نسبة الرصاص بالجسم يعاني من نقص الكالسيوم.

ـ فيتامين "C": لأنه يعادل نسبة الرصاص في الجسم.

وفى نفس السياق أريد لفت الأنظار إلى الحرص الشديد عند تناول الكبدة بأن تكون من مصدر مأمون وموثوق به والأفضل أن تكون كبدة غنم، لأن ـ وكما هو معروف ـ الكبد «هو مركز تجمع السموم» بالجسم سواء البشري أو الحيواني.

س: ما هو رأيك في الاتجاه الحديث وهو «عملية غسيل القولون»؟

ج : هذه العملية يتم عملها في المستشفيات عن طريق ملء القولون بالمياه ثم إعادة شفطها مرة أخرى وهى تشبه عمل المضخة وبالرغم من أنها تشعر بالنشاط والحيوية لمن يقوم بها إلا أنني أميل أكثر لاتباع الطرق الطبيعية بعيدا عن الأجهزة الطبية والمستشفيات لأن الطرق الطبيعية آمنة ومضمونة ويمكن اتباع

نظام "Detoxification" تخليص الجسم من السموم وذلك بالاعتماد على العصائر الطبيعية وقد قدمناها من قبل وشرحنا فوائدها العديدة، وأيضًا أنصح بشرب المياه بكثرة على الأقل ثمانية أكواب يوميا سواء للمرضى أو للأصحاء.

الوجبات الجاهزة السريعة وخطورتها على الصحة

س: ما أضرار الوجبات الجاهزة السريعة والتي تسمى "Fast Food" و"Junk Food" وخصوصا أن الأطفال والشباب يقبلون عليها بشدة؟

ج : لابد أن نوجه الأمر بصراحة وبدون حساسيات من أي طرف أيا كان.. والسبب أننا نتكلم عن الصحة وصحة أجيال الحاضر والمستقبل أي الشباب والأطفال وعموما الناس فهناك اتهامات خطيرة موجهة لهذه الأغذية سواء التي كبر إنتاجها أو المحلات التي تعدها وتقدمها.. وأبرز الأمثلة وأسوأها من الولايات المتحدة الأمريكية التي هي منشأ هذه الوجبات ومنها انتشرت في العالم كله وبالرغم من وجود وعي صحي وتغذوي كبيرين لدى عموم الشعب الأمريكي، يوازي ذلك رقابة صارمة وشديدة على كل المنتجات الغذائية هناك بوجه عام، إلا أن ذلك لم يمنع من خطورة هذه الوجبات.

قام رجل أمريكي اسمه "Morgan" بتصوير نفسه ولمدة شهر كامل وهو يتناول وجباته اليومية في أحد المطاعم الأمريكية التي تقدم هذه الوجبات لكي يثبت الأضرار والأمراض التي لحقت به منها فقد أصيب بقرح مسرطنة وبالقلب وغيرها من الأمراض، وهذه قضية منظورة أمام القضاء الأمريكي حيث يطالب بتعويضات كبيرة جدا. والفيلم متاح للمشاهدة للجميع باسم "Super Size me".

هذه الوجبات الجاهزة يتم طهيها في «الزيت المغلي» وهو دهون مشبعة وغالبا ـ إن لم يكن دائما ـ تتم إعادة استخدام هذا الزيت المغلي لفترات طويلة وهو ما يزيد الخطورة، بالإضافة لذلك هناك معايير تم وضعها لابد من العمل بها فهل يتم الأخذ بها، ومنها مثلا:

ـ مراعاة التخزين لكل ما ينقل في صناعة هذه الوجبات بداية من تصنعيها مرورا بحفظها نهاية بإعدادها للطهي.

ـ الزيوت: ولها شروط ومعايير خاصة لحفظها وفترة استخدامها وغيره.

ـ الأدوات المستخدمة مثل:

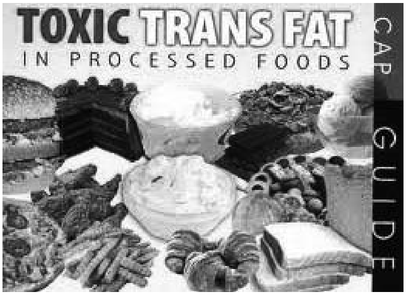
السكاكين: فلابد من تخصيص سكاكين معينة لكل استخدام، فمن الخطأ استخدام السكاكين المخصصة للحوم مثلا في تقطيع الخضراوات وذلك لاحتمال وجود بكتريا السالمونيلا في اللحوم.

الأدوات المعدة للتقطيع عليها: لابد وأن تكون من الخشب ومن النوع الجيد وليس من البلاستيك مثلا، وأيضًا يجب تنظيفها بطرق محددة بدقة وأيضًا تخصيص جزء منها للحوم وغيرها للخضراوات وهكذا.

وهناك الكثير من المعايير والمحاذير التي لابد من اتباعها والسؤال هو:

س: هل يتم اتباع هذه المعايير؟

ج : من خلال المثال الذي قدمته ومن بلد تطبق هذه المعايير وتراقبها بصرامة شديدة، والأخطر من ذلك كله أنهم في أمريكا اكتشفوا ما يسمى بـ «الدهون المتحولة أو المستمرة» (الدهون المتحولة هي عبارة عن الزيوت التي تمت هدرجتها وتحويلها إلى سمن صناعي)



وهذه الدهون ليست دهونًا مشبعة بل هي أخطر كثيرًا من الدهون المشبعة ورغم الوعي الصحي الأمريكي والرقابة... إلخ فهم لم يكن معلوما لديهم هذا النوع من الدهون، وتلك الدهون يستخدمها مصنعو هذه الوجبات لمد فترة الصلاحية، كما تستخدم أيضًا في الطهي وإعداد الوجبات بالمطاعم، ولم يكن الناس على علم بها ولذلك أرغموا جميع منتجي هذه الوجبات على كتابتها بالأغلفة والله أعلم ماذا سوف نكتشف في المستقبل.

ولذلك كله أنصح بالامتناع عن تناول هذه الوجبات تماما في المحلات والمطاعم أو حتى التي تباع بالسوبر ماركت «معدة للطهي» لأن ذلك محفوف بمخاطر شديدة على صحة الإنسان والأفضل من ذلك كله هو إعداد هذه الوجبات في المنازل حيث تتوافر كل عوامل الأمان والصحة وأيضًا تتوافر المعدات والآلات التي تصنعها.

س: وماذا عن المنتجات الغذائية المزروعة باستخدام المبيدات الحشرية؟

ج : مبدئيا أتمنى العودة للطرق القديمة للزراعة بعدم استخدام تلك المبيدات أو غيرها إلا بالمعايير المضبوطة.. وأن يتم التوسع في ذلك الاتجاه حيث تنتج الأغذية العضوية المفيدة للصحة وأرى الآن العديد من المزارع التي تتبع هذه الطريقة ومنتجاتها منتشرة بالأسواق.

وأفضل الطرق لتجنب أو تخفيف أضرار الخضروات والفاكهة المستخدمة في إنتاجها تلك **المبيدات الحشرية** هي: أن تقوم بغسلها بالماء والصابون أو **حفظها بالثلاجة** حتى يتكسر المبيد قبل الاستخدام لمدة يوم.

وهنا يجب التحذير من تناول الفاكهة التي يتم وضع الشمع عليها ـ تشميعها ـ بغرض حفظها لأطول فترة ممكنة وأيضًا لإغراء المستهلكين، والسبب أن هذا الشمع يجعل المبيدات تدخل إلى عمق أكبر داخل الثمرة وفى هذه الحالة فإنه لابد من تقشير جزء كبير منها، ونحن نعلم أن بعض الفواكه يحتوى مقشورها على فوائد كبيرة مثل قشر التفاح لاحتوائه على "Peption" والذي يقاوم التسمم؛ ولذا أنصح بعدم شراء أو تناول تلك الفواكه.

س: هناك آراء متعارضة للأطباء ففريق منهم ينصح بزيادة شرب المياه في حين أن فريقًا آخر يقول عدم شرب المياه بكثرة لأن زيادتها تخرج الصوديوم من الجسم الأمر الذي يتسبب في هبوط الدورة الدموية. فما هو رأيك في هذا الموضوع وهذا في حالة الذهاب للشواطئ؟

ج : أولا: بالنسبة لكيفية تجنب حدوث انخفاض في الضغط أو هبوط في الدورة الدموية، وخصوصا قبل الذهاب للشواطئ في فصل الصيف حيث الحرارة العالية لابد من مراعاة بعض النصائح ومنها:

- الحرص على تناول الأغذية التي تحتوى على: الفوليك أسيد، مضادات الأكسدة، كالخضراوات والفاكهة والعصائر التي يتم تجهيزها بالمنزل طازجة بعيدا عن المواد الحافظة لأنها تمنع الأضرار التي يمكن أن تحدث من التعرض لأشعة الشمس فترة طويلة.

ثانيا: بالنسبة للآراء الطبية المتعارضة فهي من الأمور الإيجابية وليست من الأمور السلبية وذلك حين ننظر إليها من زاوية أن الناس مختلفون فما ينطبق على شخص ما ليس شرطا أن ينطبق على شخص آخر بمعنى أن الاحتياج يختلف من شخص لآخر حسب حالته الصحية، والآخر في النهاية لابد أن يخضع للإشراف العلمي والطبي لأن الأطباء هم الوحيدون المتخصصون والذي يستطيعون تحديد ما يحتاجه كل شخص.

ولكن شرب الماء في الحر يعوض الجسم ما يفقده من ماء أثناء الحرارة.

س: ما رأيك في الأطعمة المشوية على الفحم كاللحوم والذرة وغيرها؟

ج : بالنسبة للحوم المشوية يجب أن تكون خالية من الدهون وذلك لأن هذه الدهون تذاب بالحرارة وتسقط على الفحم فيخرج منها مواد مسرطنة وتكون خطرها شديدًا.

أما بالنسبة للذرة فلا يجب تركها على الفحم حتى «تحرق» وتصبح سوداء لنفس السبب السابق.

س: هل تناول أطعمة البسطرمة واللانشون له أضرار على الصحة؟

ج : نعم، لأنها تحتوى على نسبة دهون كبيرة وبالإضافة للمواد الحافظة وهذا يزيد من خطورتها، ولذا يجب عدم الاعتماد عليها كوجبة أساسية بل كوجبات ثانوية وعلى فترات متباعدة بالنسبة لبعض الناس والذين تعودوا عليها ويحبونها، ولكن يجب حظر تناولها تماما على الأطفال أقل من أربع سنوات.. كذلك يحظر تناولها على أصحاب الوزن الزائد أو من يتبعون ريجيمًا لزيادة الدهون بها. وكذلك مرض الضغط العالي لاحتوائها على الملح الكثير. ومرض النقرس ممنوعون منها.

علاقة سكر الفاكهة والخضروات بمرضى السكر

س: ما علاقة سكر الفاكهة والخضراوات بمرضى السكر؟

ج : لكي نوضح العلاقة بينهما ينبغي أن نعود إلى سنة ١٩٨٠ عندما قام عالم كندي بوضع ما يسمى مؤشر السكر **"Glycemic Indx"** في مختلف الأغذية، وكيف يؤثر على جسم الإنسان حتى إنهم قاموا بوضع نسبة السكر على أغلفة المنتجات الغذائية مثلما يضعون الكربوهيدرات وغيرها، وأيضًا قاموا بوضع مؤشر

"GI" وهو عبارة عن نوعية النشويات ومدى تأثيرها، لأنه من المعروف أن النشويات تختلف ما بين تأثير منخفض ومتوسط ونشويات أخرى مؤثرة لأنها تتحول إلى سكر خالص..

وعلى سبيل المثال: لو أحضرنا حبة بطاطس وثمره تفاح متماثلتين في الحجم ولاحظنا تأثير كل منهما على الجسم لوجدنا ثمرة التفاح تعادل (GI 38) بينما حبة البطاطس تعادل (GI 85) على مؤشر "GI" وهى نسبة عالية كما نرى.

جدول رقم (١)

النوع	الحجم	مؤشر السكر GI	الكربوهيدرات بالجرام	تحميل الدم GL
تفاحة	متوسط	٣٨	١٥	٦
مشمش	٣متوسط	٥٧	٩	٥
موزة	متوسطة	٥٢	٢٤	١٢
كانتالوب	كوب واحد مقطع	٦٥	٦	٤
الكرز	١٨ وحدة	٢٢	١٢	٣
البلح	٧ وحدات	٥٠	٤٠	٢٠
التين	٣ وحدات	٦١	٢٦	١٦
فروت كوكتيل معلب	نصف كوب	٥٥	١٦	٩
جريب فروت	نصف وحدة	٢٥	١١	٣
عنب أسود	ثلاثة أرباع كوب	٥٩	١٨	١١
عنب أخضر	ثلاثة أرباع كوب	٤٦	١٨	٨
كيوي	١٠٠جرام	٥٨	١٢	٧
مانجو	١٠٠جرام	٥١	١٥	٨
برتقال	واحدة متوسطة	٤٢	١١	٥
بابايا	١٠٠جرام	٤٩	٨	٥
الخوخ	٣وحدات	٤٢	١١	٥

ويلاحظ على جدول رقم (١) ما يلي:

أن مرضى السكر ذوي النسب المرتفعة: مسموح لهم بتناول ما لا يزيد عن "٥٥" فأقل على مؤشر "GI".

ومرضى السكر ذوي النسب المعتدلة: مسموح لهم بتناول ما يتراوح بين "٥٩:٥٦" على مؤشر "GI".

أما الناس الطبيعيين: "GI 70" فما فوق وذلك لأن الأنسولين يزيد بنسبة عالية في الجسم نتيجة لزيادة الجلوكوز ثم يعاود الانخفاض مرة أخرى فجأة مما يعطى الشعور بالجوع والهبوط (نقص السكر في الدم) فيعاود الإنسان الأكل مرة أخرى وهذا خطر.

أيضًا عندما ينخفض السكر بشكل كبير يفرز الجسم هرمون "الأدرينالين" و"الكورتيزول" وهذا قد يسبب الاكتئاب وأيضًا يعمل على ترسيب الدهون خاصة في منطقة البطن عند الرجال وهو ما يؤدي إلى السمنة في النهاية.

ـ وعندما لوحظ أن الناس بدءوا يتجهون إلى البروتين بدلا من الكربوهيدرات، وقد تم التوصل إلى مؤشر "GI" وهو عبارة عن خلط الكمية بالنوعية وحددوا الكربوهيدرات بالجرام تبعا للمعادلة الآتية: (النوعية × الكمية ÷ ١٠٠ = GI)، وهذا المؤشر يشير إلى مدى تحميل الجسم بالسكر من مختلف أنواع الفاكهة والخضراوات وبناء على هذا المؤشر تم تحديد النسب الآتية:

ـ مريض السكر: يمكنه تناول ما يعادل "GI10"

ـ الإنسان السليم: يمكنه تناول ما بين ١١ إلى ٢٠ "GI"

وبالنظر إلى جدول رقم (١) يمكن ملاحظة:

١ـ الكانتالوب كان على مؤشر "GI" الكوب منه يعادل ”٦٥“ فلو تم وضعه بهذا الشكل فقط على الغلاف لأصبح المعدل خاطئا وعاليا في نفس الوقت.. أما بعد خلط النوعية بالكمية فقد أصبح تحمل هذا الكم من تلك النوعية من السكر على الدم ووجد أن مؤشر (GI) يعادل (٤) فقط وهو المعدل الصحيح.

وبناء على ما سبق أصبح كثير من المفاهيم السابقة خاطئة ومنها مثلا أن مريض السكر محظور عليه تناول العنب أو المانجو بناء على أن نسبة السكر فيهما عالية.

ولو نظرنا إلى جدول رقم (١) نجد أن:

ثلاثة أرباع كوب من العنب الأسود مدى تحميله على مؤشر ”GI“ يعادل ”١١“ وهو ما يزيد على الحد المسموح له بدرجة واحدة فقط؛ ولذا عليه أن يقلل الكمية فلا يحرم نفسه من فاكهة قد يكون يحبها وفى نفس الوقت لا يتأذى منها وهكذا في بقية النوعيات، بل إنه من الممكن أن يجمع بين أكثر من نوع من الفاكهة بما لا يتعدى المعدل المسموح به يوميا وهو ”GI10“؛ لأن كل نوع من الفاكهة له فوائده لصحة الإنسان فمثلا «قشر العنب» غني بالمعادن وكذلك مفيد جدا للأمعاء.

ونفس الشيء ينطبق على الخضراوات مع ملاحظة:

ـ أن غالبية الخضراوات نسبة السكر بها أقل من الموجود بالفواكه.

ـ أن بعض الخضراوات نسبة السكر فيها لا تتسبب في رفع معدلات السكر.

وهناك بعض الخضراوات لا يوجد بها سكر نهائيا.

وعموما فإن الخضراوات التي تحتوى على سكر موضوعة على مؤشر «GI“ ويمكن لمن يرغب في تخفيض وزنه اتباع الجدول رقم (٢) الموضح به مدى تحميل سكر الخضراوات على الجسم.

جدول رقم (٢)

النوع	الحجم	مؤشر السكر GI	الكربوهيدرات بالجرام	تحميل الدم GL
خرشوف	نصف كوب	٠	٠	٠
بروكلي	كوب واحد	٠	٠	٠
كرنب	كوب واحد	٠	٠	٠
جزر	واحدة متوسطة	٤٧	٦	٣
قرنبيط	ثلاثة أرباع كوب	٠	٠	٠
كرفس	حزمتان	٠	٠	٠
خيار	ثلاثة أرباع كوب	٠	٠	٠
بسلة	نصف كوب	٤٨	٧	٣
سبانخ وخبيزة	كوب ونصف	٠	٠	٠
خس	كوبان	٠	٠	٠
بطاطس مسلوقة أو مشوية	١٧٠ جرامًا	٨٥	٣٠	٢٦
كوسة	ثلثا كوب	٠	٠	٠
طماطم	ربع كيلو	٣٨	٩	٤

ويمكن ملاحظة ما يلي:

أن **البطاطس هي أعلى أصناف الخضراوات التي تتحول النشويات بها إلى سكر** ومعدلها على مؤشر ”GI“ بالفعل عالية إذ تبلغ ”GI 26“، ولذلك فلا بد من تقليل الكمية بالأخص على مريض السكر.

الطماطم نجد معدلها "GI 4" ويليها الجزر"GI 3" وبناء على ذلك فإن مريض السكر يمكنه تناول كل شيء مع ملاحظة ألا يزيد عن النسبة المسموحة له، ويمكنه من تنويع الأصناف في إطار هذه النسبة.

س: ماذا عن الكالسيوم وما مضار قلته أو عدم امتصاصه؟

ج : من المعروف أهمية **الكالسيوم** للجسم، ولكن ربما غير المعروف أنه **يحمي الجسم من التسمم بالرصاص**.. ويعمل على تخفيض الضغط المرتفع.. وآخر الأبحاث التي صدرت في أمريكا في إبريل سنة ٢٠٠٤ كانت عن علاقة الكالسيوم بتخفيض الوزن، هذا وقد ثبت نجاح هذه الأبحاث.

والقصة بدأت قبل هذا التاريخ بزمان حين استخلص عالم اسمه «زامل» حقيقة مفادها أنه عند وجود نظام غذائي خالي ـ أو قليل ـ الكالسيوم يحدث أن الجسم يفرز هرمونات معينة تتسبب في:ـ

- انقباض الشرايين الذي يؤدي إلى ارتفاع الضغط.
- إعطاء إشارة للخلايا تجعلها تحتفظ بالدهون بل تصنعها.
- إعطاء إشارة تبطئ من تفتت الدهون، بل تسبب في التأكسد.

غير أن أبحاث "زامل" لم تعط الأهمية الكافية إلا مع عام ٢٠٠٠ حين بدأ الاهتمام يتزايد بأبحاثه وغيرها بما يختص بأهمية الكالسيوم حتى وصلنا إلى آخر البحوث في هذا المجال وكانت عن أهمية الكالسيوم وعلاقته بتخفيض الوزن، حيث تم إجراء تجارب عديدة ومنها:

اختيار مجموعات من الناس تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات وتم توحيد السعرات الحرارية المقدمة لهم من خلال نظام غذائي يحتوى على:

٤٩٪ كربوهيدرات، ١٦٪ بروتين، ٣٥ ٪ دهون لمدة ستة أشهر.

وتم إعطاء كالسيوم للمجموعات الثلاث كالتالي:

المجموعة الأولى: من (٣٠٠:٤٠٠) مج من خلال الأغذية.

المجموعة الثانية: (٨٠٠) مج ولكن في صورة حبوب أو كبسولات.

المجموعة الثالثة: من (١٠٠٠:١٢٠٠) مج من خلال منتجات الألبان.

وجاءت النتائج كالتالي خلال الستة أشهر:

- انخفض وزن أفراد المجموعة الأولى (١٥باوند) أي (٧كجم) تقريبا.

- وانخفض وزن أفراد المجموعة الثانية (١٩باوند) أي (٨,٥ كجم) تقريبا.

- أما أفراد المجموعة الثالثة والتي تعتمد في تناولها للكالسيوم على منتجات الألبان (٢٤باوند) أي حوالي (١٢كجم) تقريبا.

وكان السؤال القائم على نتيجة الأبحاث هو:

ما هو الفرق بين الكالسيوم الموجود في الألبان وغيره سواء في الأغذية الأخرى أو من خلال الكبسولات؟

وتم اكتشاف أن اللبن يحتوى على بروتين غني بالأحماض الأمينية ومن بينها حمض يسمى ”الليوثين“ وهذا الحمض له ثلاث وظائف هي:

- المحافظة على العضلات: فقد تبين أن بعض أفراد المجموعة الثالثة مرضى بالسكر ومع ذلك احتفظوا بعضلاتهم كما هو دون انخفاض.
- الحفاظ على معدلات نسبة السكر: لأنه تبين أن مرض السكر في هذه المجموعة لم ترتفع نسب السكر وحافظوا على معدلاتها دون زيادة.
- المساعدة في عمليه الحرق والهدم: إذ تبين أن أفراد المجموعة الثالثة لديهم معدلات طاقة عالية لأن ”الليوثين“ ساعدهم على الحرق.

س: وهنا قد يثور سؤال هو: ماذا عن الناس الذين لديهم حساسية ضد اللبن والتي تسمى «حساسية اللاكتوز»؟

ج : إنهم يستعيضوا عن اللبن بالجبن أو الزبادي لخلوها من اللاكتوز، أو اللبن الخالٍ من اللاكتوز.

س: وماذا عن النباتين.. أي الذين لا يأكلون أي غذاء حيواني؟

ج : عليهم بتناول لبن الصويا ومقدار كوب ونصف الكوب من لبن الصويا يعادل كوب لبن عادى.. ولكن للأمانة العلمية لم يثبت حتى الآن وجود الليوثين في لبن الصويا ولكنه موجود في أغذية أخرى عديدة منها:

الأرز الكامل والقمح الكامل «أي بقشره» وفى المكسرات.. وبكثرة.

ولا تزال الأبحاث مستمرة على هذا الموضوع ـ وغيره ـ بشكل مكثف وإن شاء الله سوف تمدنا بالمزيد والأفضل لصحتنا.. ولكن علينا أن نلاحق العلم وأن تكون لنا مشاركة إيجابية فيه.

وفى هذا السياق لابد من التنويه إلى فوائد أخرى موجودة **باللبن** ومنها:

أنه غنى بالفيتامينات مثل: "A. B. E."، كما يحتوي على الكالسيوم.. والجديد أنه قد ثبت أنه يحتوى على الكربوهيدرات ولم يكن هذا معروفا من قبل.

س: ما معدل الكالسيوم المسموح للإنسان به يوميا؟

ج : أولا: أفضل مصادر الكالسيوم الغذاء الطبيعي، كما يوجد في صورة حبوب وكبسولات مصنعة وهنا يجب الحذر خاصة الناس الذين يأخذون حبوب «هرمون الليوثين» من أنها قد تسبب لهم مرض البلاجرا لأن هذه الحبوب تزيد نسبة النشا في أجسامهم بالإضافة لأضرار أخرى كثيرة.

ولذلك إذا لم يكن لها ضرورة فلا داعي لها إطلاقا، وفى كل الأحوال لابد أن يكون تناولهم لها تحت إشراف طبي دقيق.

ولابد أن نعرف أن الجسم البشري يعمل على تخزين الكالسيوم حتى سن الثلاثين وبعدها يبدأ في الصرف من هذا المخزون كلما تعرض لنقص أو ما شابه ويظل هذا الاستهلاك مستمرًا، ولكي يتحكم الجسم في الحصول على الكالسيوم مرة أخرى فهو يحتاج إلى وقت طويل وإلى مصادر غنية به، وهناك مشاكل تعترض الاستفادة من الكالسيوم سواء من الأغذية أو من الأقراص ومنها:

ـ سوء الامتصاص والتعرض للتلوث بالرصاص وكذلك في حالة تناول كبسولات أو أقراص الكالسيوم ومعها «الحديد» في وقت واحد فلا يستفيد الجسم من أي منها والطريقة المثلى للاستفادة من أقراص الكالسيوم ـ بعد استشارة الطبيب ـ هي تناولها قبل النوم بنصف ساعة عن أقراص الحديد.

ـ وهناك أغذية كثيرة غنية بالكالسيوم ومنها:

ـ الخضراوات وخاصة الورقية الداكنة مثل: السبانخ.

ـ الحبوب الكاملة مثل: الأرز والقمح والسمسم فملعقة صغيرة سمسم تعادل كوب لبن خالي الدسم.

ـ المكسرات: ومنها اللوز.

ـ ولكننا سوف نركز هنا على اللبن ومنتجاته باعتباره يحتوى على هرمون «الليوثين».

جدول رقم (٣)

النوع	الكميه	الكالسيوم بالمليجرامات
لبن الكامل «كوب»	٢٢٤جرام	٢٦٤
لبن خالي الدسم	٢٢٤جرام	٣٠١
لبن خالي الدسم البودرة	٣,٥ملعقة كبيرة	٣٣٠
جبن بري	٤٢ جرامًا	٧٨
جبن شيدر	٤٢ جرامًا	٣٠٧
جبن قريش	كوب واحد	١٥٥
زبادي قليل الدسم	كوب واحد	٤٥١
زبادي بالفواكه قليل الدسم	كوب واحد	٣١٣

ويمكن أن نلاحظ من الجدول التالي:

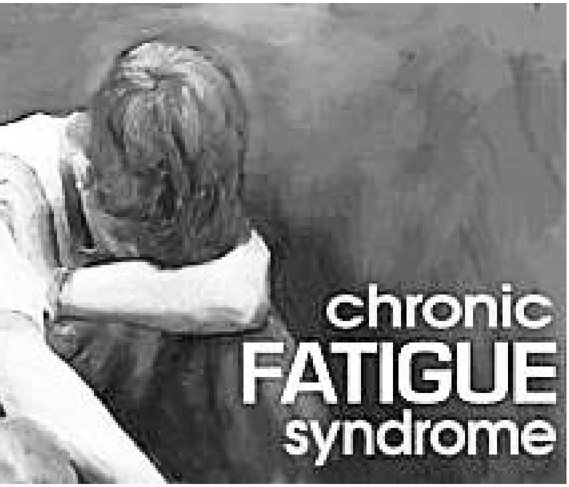
ـ كوب اللبن خالي الدسم به كالسيوم "٣٠١مج" أي أكثر من كوب اللبن الكامل "٢٢٤مج"، وتناول أربعة أكواب خالي الدسم يوميا يعنى أن الجسم قد أخذ ما يكفيه من الكالسيوم ولكننا بالطبع لا نأخذ الكالسيوم من اللبن فقط ولكن من مصادر أخرى خلال الوجبات.

ويلاحظ أيضًا ارتفاع نسبة الكالسيوم في منتجات اللبن الخالية الدسم كالزبادي "٤٥١مج" وكذلك الجبن القريش "١٥٥".

وهنا يمكن لنا أن ننوع في مصادر الكالسيوم.. وأن نتناول وجبات غنية به وعلى سبيل المثال: طبق كورن فليكس مع كوب لبن ونضع عليه بعض حبات اللوز.. كما يلاحظ أن فيتامين "D" يساعد على امتصاص واستفادة الجسم من الكالسيوم، وفيتامين "D" يمكن الحصول عليه بالتعرض للشمس صباحا.

علاقة الاجهاد المزمن بالتغذية

س: ما علاقة الإجهاد المزمن بالتغذية؟



ج : **الإجهاد المزمن** أسبابه غير معروفة وقد تعددت الآراء حول تحديد **أسبابه؛ بعض العلماء صرحوا بأنه مرض وسببه فيروس** لأنهم وجدوا أجسامًا مضادة لهذا الفيروس أثناء قيامهم بالتجارب على عينة من المرضى بالإجهاد المزمن.

كما توجد آراء أخرى متعددة مثل: **الإصابة بنزلات البرد أو الاكتئاب أو نقص في مستوى السكر أو الضغط العالي أو المنخفض أو التذبذب بينهما أو الغدة الدرقية** أو التسمم من الزئبق الموجود في حشو الأسنان....إلخ.

ولكن ما يهمنا هنا هو الآراء التي ترجع الإجهاد المزمن إلى سوء التغذية بشكل عام وخصوصا في حالة نقص الفيتامينات والمعادن فمثلا: عندما يتناول شخص ما وجبة إفطار عبارة عن كمية كبيرة من الأنسولين لهضم تلك الكربوهيدرات وهو ما يخفض من معدل السكر في الدم.

وبالنسبة للناس الذين يعانون من الإجهاد المزمن توجد عناصر غذائية مهمة تفيدهم ومنها:

أولا الأعشاب:

ـ الجنسنج: منشط قوي جدا يفيد من حالات الإجهاد المزمن.
ـ العرقسوس: ولكنه ممنوع على مرضى الضغط العالي.

ثانيا التغذية:

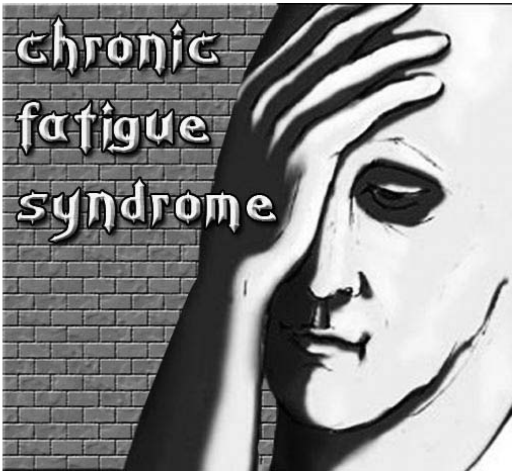
ممنوع نهائيا المقليات أو الوجبات الغنية بالدهون لأنها تمثل عبئًا كبيرًا على الجهاز الهضمي وتسبب الخمول والإجهاد.

ويفضل البدء في تنظيف الجسم منها؛ وذلك بالاعتماد على تناول ٥٠٪ من وجباتنا نيئة ـ دون طهي ـ وأن تكون عبارة عن خضراوات وفواكه وحبوب بالإضافة لتناول البروتين الخالي تماما من الدهون.. ويفضل أن يكون من الأسماك أو الديك الرومي، وممكن اللحوم الحمراء الخالية من الدهون بشرط أن تكون مسلوقة أي تكون آمنة.

والملاحظ أن ٧٥٪ من مرضى الإجهاد وجدوا أنهم مصابون بـ «الكانديدا» (أحد أنواع الفطريات) **"Yeast infection"**.

وللتغلب على ذلك ينصح بتناول الزبادي واللبن الرائب يوميا لأنهما يزودان المناعة، بالإضافة لشرب ثمانية أكواب على الأقل ـ يوميا بمعدل كوب كل ساعتين ـ لأنها تساعد على طرد السموم من الجسم.

ثالثا: الحرص على تناول الأغذية الغنية بالأحماض الأمينية: وهي:



١. الليوثين: ومتوفر في منتجات الألبان وخاصة خالية الدسم والمكسرات والحبوب الكاملة.

٢. الثيرامين: ومتوفر في البيض والسمك وفول الصويا والخميرة.

٣. اللايثين: ومتوفر في البيض والسمك واللحوم الحمراء.

٤. التورين: ولا يتوفر سوى في البروتين الحيواني كاللحوم والألبان والبيض.

وذلك لأن هذه الأحماض الأمينية الأساسية مهمة جدا للجسم وعدم وجودها أو قلتها تؤثر على الجسم بشكل عام، كما تجعله غير قادر على امتصاص الفيتامينات والمعادن على الوجه الأمثل.

وعلى سبيل المثال التورين يسمح بامتصاص الحديد ونقص الحديد يسبب الأنيميا وهى من مسببات الإجهاد.

نظام غذائي لمقاومة حالات الإجهاد

رابعا: الحرص على تناول الأغذية الغنية بكل من معادن الحديد والكالسيوم والفوسفور والزنك وغيرها من المعادن.

ويمكن وضع نظام غذائي يراعى علاج حالة الإجهاد من ناحية، ويحافظ على عدم زيادة الوزن من ناحية أخرى كمثال:

وجبة الإفطار: فاكهة.

بعد ساعتين: كوب زبادي أو لبن (يفضل خالي الدسم) أو جبن قريش مع كورن فليكس بالردة أو نصف رغيف بلدي.

الغذاء: بروتين ويفضل الأسماك أو الديك الرومي ومعه خضراوات مسلوقة أو نيئة وشوربة خضار وسلطة + ربع رغيف بلدي.

بعد ساعتين: كوب زبادي.

العشاء: فاكهة أيضا أو سلطة بالزبادي.

وهذا النظام سوف يخفض الوزن في المتوسط من ٢ إلى ٣ كجم أسبوعيا.

مرض الاكتئاب وعلاقته بالتغذية

س: هل الاكتئاب مرض؟ وهل هناك علاقة بينه وبين الغذاء؟

ج : نعم، الاكتئاب مرض وقد يصيب جسم الإنسان؛ فهو يصيب الجسد والجهاز العصبي. وبالتالي يؤثر ذلك على الإنسان ككل.

ويوجد نوعان لمرض الاكتئاب هما:

النوع الأول: وحيد القطبية. (يتميز بنوبات الاكتئاب التي تتكرر عدة مرات خلال حياة الشخص).

النوع الثاني: ثنائي القطبية. (يبدأ باكتئاب مع تقدمك المرض وتحتوي على نوبات متبادلة من الاكتئاب والهوس).

النوع الأكثر شيوعًا هو درجة مزمنة منخفضة من الاكتئاب تسمى الاكتئاب العقلي (Dysthmia).

ـ أما علاقة الغذاء بمرض الاكتئاب فيمكن أيضًا حدوثها من خلال وجود أغذية معينه قد تزيد أو تقلل من المرض. وببساطة شديدة يقوم المخ بإفراز مادة اسمها «سيرتونين» (Serotonin) وهذه المادة تصنع بواسطة حمض أميني يسمى "تربتوفان" (Triptophan)، لذلك **فإن**

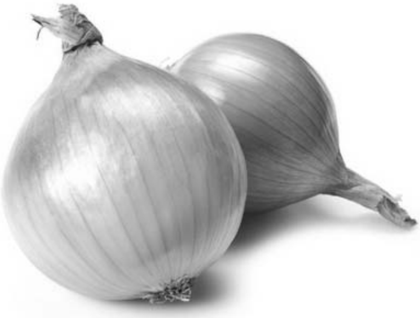
تناول الكربوهيدرات المركبة (النشويات التي تحتوي على الألياف والردة) التي ترفع مستوى التربتوفان في المخ له أثر مهدئ.

وهناك أغذية معينة هي التي تمد الجسم بما يحتاجه من هذا الحمض الأميني ـ وغيره ـ ومنها: اللحوم والأرز والجبن القريش والفول الصويا والفول السوداني.

هذا إلى جانب أن المخ يقوم أيضًا بإفراز نوعين من الهرمونات مسئولين عن اليقظة والانتباه والبروتين هو الذي يساعد على تصنيع وإفراز هذين الهرمونين خاصة أسماك السلمون والسردين والماكريل لاحتوائهما على "أوميجا ٣" بالإضافة لأغذية أخرى تساعد على رفع الروح المعنوية وتقاوم الاكتئاب ومنها: الديك الرومي والسلمون التي تعد غنية بالتربتوفان والبروتين.

هذا ولقد أثبتت التجارب والدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون القمح ـ المكرر ـ بكثرة ولديهم حساسية تجاه "الجلوتين" هم أكثر الناس عرضة للإصابة بالاكتئاب، ولكن تناول الحبوب الكاملة ـ غير المكررة ـ مثل: الأرز الكامل والفول السوداني والمكسرات والعسل الأسود مع الطحينة يقضي على الاكتئاب ويساعد على رفع المعنويات والشعور بالسعادة.

ـ أيضًا من الأغذية التي تساعد على الشعور بالسعادة:



١ـ **الأغذية الغنية بالسيلينيوم:** وقد ثبت علاقته الوثيقة بإفراز هرمون ”السيروتونين“ ومنها: البصل والثوم والعسل الأسود والخميرة والمكسرات وتزداد فوائد هرمون ”السيروتونين“ حتى يتم تناول العناصر الغذائية السابقة الغنية به مع العناصر الغذائية الغنية بفيتامين ”A“ ـ حيث يعملان معا كمضاد للأكسدة، ومنها: الزيوت والمكسرات والعسل مع الطحينة.

٢ـ **الأغذية الغنية بالزنك:** مثل المشروم والزبادي والخميرة وصفار البيض والمأكولات البحرية.

وفى هذا السياق كثرت الأسئلة عن الشيكولاتة وأنها من الأغذية التي ترفع الروح المعنوية وتشعر بالسعادة، والحقيقة أن هذا غير صحيح لأن الشيكولاتة بما تحتويه من سكريات تساعد على وصول الدم بسرعة للمخ فتشعر بالسعادة ثم يتم هضمها بعد فترة زمنية قصيرة قد لا تتعدى ١٥ دقيقة ثم ينتهي مفعولها بسرعه فيعاود الإنسان تناولها.. وهكذا. وهو ما يطلق عليه إدمان الشيكولاتة ويجب أن ننتبه لمخاطر ذلك ومنها السمنة، ولذلك ننصح بتناول كمية بسيطة منها مرتين فقط أسبوعيا.

٣ـ **الخضراوات:** فهي تساعد على الشفاء من الاكتئاب خاصة: البروكلى والقرع العسلي والسبانخ والجزر.

٤ـ **الأعشاب:** وهى تزيل أعراض الاكتئاب ومنها: الجنزبيل والنعناع والعرقسوس وعشب يسمى ”كافا كافا“ ومتوفر في أقراص بالصيدليات ولكن يجب تناولها باعتدال وتحت إشراف طبي.

س: لديّ طفل عمره ست سنوات ـ وشقيقه رضيع عمره تسعة أشهر ـ وهو منطوي جدا لا يكلم أحدًا في المدرسة ومنذ شهرين حدثت له حالة إمساك شديدة إلى درجة أنه يظل لمدة ١٠ إلى ١٥ يومًا دون القيام بعملية الإخراج.. ولا أدرى هل هذا بسبب القولون أو مرض عضوي أو مرض نفسي. أريد حلًا.

ج : مبدئيا لابد من عرض هذا الطفل على طبيب نفسي مختص بالأطفال وربما حدث استئثار من الأم بالاهتمام بطفلها الرضيع ـ دون قصد ـ على حساب الاهتمام بهذا الطفل، وأنصح بتوزيع الوجبات اليومية خمس أو ست وجبات لكي تعمل معدته بشكل جيد مع شرب المياه بكثرة وكذلك الأعشاب والقراصيا.

س: أنا سيدة متوسطة العمر وأعاني من اكتئاب مزمن ولا أدري ما السبب. كما أن لدى انتفاخًا في منطقة البطن.. فما العمل؟

ج : قد يكون هذا الانتفاخ هو سبب الاكتئاب، وربما يحدث لبعض الناس الذين يتبعون بعض أنظمة الريجيم التي تعتمد على «البروتين» فقط وقد يستمر هذا الاكتئاب الشديد لفترة طويلة إذا لم يعالج والسبب في ذلك أنهم بعد انتهاء فترة هذا الريجيم يعودون للإقبال على تناول الطعام بشراهة مما ينتج عنها الشعور بآلام في منطقة البطن والانتفاخ.. إلخ، هذا وقد تكون هناك أسباب أخرى كالتي تحدثنا عنها سابقا.

لذلك لابد من معرفة السبب بالعرض على اختصاصي نفسي، وبعد ذلك أنصح **بشرب الماء بكثرة على أن تبدأ يومها بتناول ملعقة عسل أسود قبل الإفطار** فهو مفيد في حالات الاكتئاب وأيضًا لحالات الأنيميا (يتم عصر نصف ليمونة عليه)، ثم الحرص على تناول الخضراوات والفاكهة بكثرة والأرز الكامل لأنه مفيد جدا في حالتها، وأيضًا الخميرة بالإضافة للأعشاب وبالأخص الزنجبيل واليانسون والشمر والنعناع لتهدئة الأعصاب ولتخفيف أعراض الانتفاخ والغازات.

س: أنا سيدة عمري ٢٥ عاما وطولي ١٦٥كم ووزني ٧٥ كيلو وأعاني من اكتئاب شديد، وكلما اتبعت ريجيما لا استكمله وتزداد عندي حالة الاكتئاب كلما نظرت إلى صوري من أربع سنوات حتى إنني أبكى ويصاحب ذلك شراهة في تناول الطعام.. فما الحل؟

ج : في كل مرة تسألني فيه سيدة عن وزنها المثالي.. تنتظر الإجابة في صورة معادلة بحساب الوزن والطول.. ولكن عندما أجيب على هذا السؤال بإجابة أخرى مختلفة هي: الوزن المثالي لك هو أن تكوني راضية عن نفسك.. وأن تقولي مثلا: أنا اشعر بالراحة كلما نظرت إلى نفسي وأنا أشعر بالراحة في ملابسي...إلخ فما دمت بصحة جيدة ولست مريضة فأنا راضية عن نفسي، ما دمت لست مضطرة لتخفيض وزنى فأنا راضية عن نفسي وهذا هو وزني المثالي.

لابد أن تشعري بالرضا.. وفى كل الحالات.. حتى ولو كنا بحاجة لتخفيض الوزن لأن هذا الشعور هو البداية التي بعدها نستطيع تخفيض وزننا بأتباع نظام ريجيم مناسب ولمثل حالتك أنصح باتباع ريجيم لفترة طويلة والسبب في ذلك:

أولا: التخلص من حالة الاكتئاب هذه.

ثانيا: إن الزيادة في وزنك ليست كبيرة فقط خمسة عشر كيلو جرام ـ وربما هذا ما يشعرك بالاكتئاب فرغم سهولة الأمر لا تستطيعين التخلص من تلك الزيادة القليلة بالسرعة التي تتخيلينها ـ وعدم وضع توقيت معين سوف يشعرك بالراحة والرضا ويدفع عنك الاكتئاب والملل وتخرجين نفسك من هذه الدوامة باتباع نظام ريجيم معين ثم عدم إكماله ثم العودة للريجيم.. وهكذا لالتهام الطعام بشراهة... وسوف أقدم لكِ نظامًا غذائيًّا مناسبًا يسمى بـ «ريجيم السعرات» وفيه سوف تتناولين كل العناصر الغذائية دون أن تحرمي نفسك من أي شئ ولكنه باعتدال وهذا نموذج له:

نظام غذائي لخفض الوزن وتجنب الاكتئاب

وجبة الإفطار: كوب زبادي عليه ملعقة عسل أسود مع واحدة توست.

ـ بعد ثلاث ساعات: حبة واحدة من الفاكهة.

ـ بعد ساعتين: حبة واحدة من الفاكهة.

ـ وجبة الغذاء: بروتين مع خضراوات مع سلطة، في حالة عدم الشبع يمكن تناول ربع رغيف بالردة.

ـ بعد ثلاث ساعات: كوب زبادي.

ـ وجبة العشاء: سلطة تونة أو بيضتان مع سلطة أو ساندوتش جبن. (ربع رغيف بلدي + قطعة جبن في حجم ٢ مثلث).

ـ بهذه الطريقة تم توزيع الوجبات وبينها وجبات صغيرة إضافية من ناحية لا تشعر بالجوع ومن ناحية أخرى تساعد على عملية الحرق وهى مهمة جدا، وإن شاء الله بعد أسبوع واحد سوف ينخفض وزنك من ٢ إلى ٣ كيلو جرامات كما يمكن تخصيص ساعة واحدة في كل أسبوع يسمح فيها بتناول قطعة أو قطعتان ـ لا أكثر ـ من الحلويات، واستبدال إحدى الوجبات الصغيرة الإضافية بقطعة حلوى.

«الاجهاد والطاقة وعلاقتهما بالتغذية»

س: ماذا يفعل الناس لزيادة طاقتهم خصوصا من يعانون الإجهاد والخمول في شهر رمضان؟

ج : في شهر رمضان لابد من الاعتماد بشكل أساسي على وجبتي الإفطار والسحور، أما في الأيام العادية فتقسم الوجبات إلى ثلاث وجبات رئيسية.. وهناك مثل شائع يقول «أفطر كالملك واتغدى كالأمير واتعشى كالفقير» وهو مثل صحيح لحد كبير، لأن وجبة الإفطار من أهم الوجبات اليومية، ويجب أن يكون ٥٠٪ من مكوناتها «أغذية الطاقة» حتى تكون وجبة صحية مفيدة تمد الجسم بالطاقة والحيوية طوال النهار.. وأهم تلك الأغذية التي تمد الجسم بالطاقة هي: الكربوهيدرات المعقدة ـ لا البسيطة ـ ومن بينها:

١ـ الحبوب: كالقمح الكامل ـ البليلة والكورن فليكس ـ فهي تمد الجسم بطاقة هائلة، وعلى العكس من الكربوهيدرات البسيطة ـ مثل الخبز الأبيض ـ التي تزيد من

نسبة الأنسولين في الدم فتنخفض نسبة السكر فيشعر الإنسان بالخمول والتعب.

٢ـ البقول: كالفول والعدس.

وتناول الفول مع الأرز أو القمح، أي «حبوب وبقول» يتحول في الجسم إلى بروتين متكامل نباتي.. وهذه الوجبة تناسب جميع الناس؛ لأنها لا تزيد الوزن شرط أن يتم تناولها باعتدال.

وإلى جانب **الكربوهيدرات المعقدة** توجد **مصادر غذائية أخرى للطاقة** مهم جدا ومنها:

١. البلح: بكل أشكاله يمد الجسم بطاقة هائلة ويفيد جميع الناس سواء من يبذلون في أعمالهم مجهودًا ذهنيًا أو بدنيًا وكذلك الرياضيين، وهو على عكس الشائع فسعراته الحرارية منخفضة ثلاث تمرات تحتوى على ٩٠ سعرًا حراريًا.

٢. التين: مثل البلح سواء كان طازجا أو مجففًا.

ونظرًا لفائدتهما في إنتاج الطاقة ينتج الآن بسكويت بالبلح والتين.

٣. الفول السوداني: وهو مصدر هائل ومتنوع ومتعدد الفوائد وهو المصدر الغذائي الوحيد الذي يحتوي على عنصر النحاس المهم الذي يساعد في امتصاص الحديد لمرضى الأنيميا؛ لذلك فهو مهم كما أنه يمد العضلات بالطاقة وأيضا غني بالبوتاسيوم وقد تم استخلاص زيت الفول السوداني الذي يعتبر من أنقى وأجود الزيوت صحيا.. فضلا عن مذاقه الحلو ولذلك دخل في صناعة الحلويات ـ في دول كثيرة من العالم وبالأخص في أمريكا ـ بل وحولوا هذا الزيت إلى مسحوق ـ بودرة ـ كي يسهل استخدامه مثل الكاكاو والنسكافيه وغيرهما بإضافة اللبن إليه ليصبح مشروب الطاقة بفضل فوائده العديدة للصحة وطعمه الحلو. وملعقة كبيرة من الفول السوداني ـ بدون قشره ـ تعادل ٤٠ سعرًا حراريًا تقريبا.

والبلح والتين والفول السوداني ـ وما ينتج منهما من أغذية ومشروبات ـ يمكن تناولها بين وجبتي الإفطار والغذاء في منتصف النهار مثلا لتعزيز الجسم بالطاقة عند الاحتياج.. وهذا لا يمنع أن تكون وجبة الإفطار أساسية ومتكاملة.

وتقدم نموذجًا لوجبة إفطار تصلح لجميع الناس غنية بالطاقة وتفيد الجسم:

- موزة: لأنه غني بالبوتاسيوم والماغنسيوم الذي يمد الجسم بالطاقة.

- كوب أو طبق متوسط من القمح الكامل ـ بليلة ـ أو كورن فليكس باللبن.

ـ فول: يمكن تناول من ٣ إلى ٥ ملاعق كبيرة فول مدمس في الوجبة لتصبح بروتينًا نباتيًّا متكاملاً.

ويمكن تغيير نوع الفاكهة يوميا بأنواع أخرى تكون غنية بالبوتاسيوم كالبلح والموز والتين.

مع التنويع ـ المزج ـ بين أنواع الحبوب والبقول المختلفة بحسب رغبة كل إنسان لإمداد الجسم بالطاقة والحيوية والقضاء على الإجهاد والكسل والخمول.

س: أشكو من النحافة وأيضا فقدان الشهية وأرغب في زيادة وزني.. ما الحل؟

ج : من المؤكد أنك جربت جميع أدوية فتح الشهية وأنها لم تأتِ بنتيجة.. وأنصح بمشروب سوف يفتح شهيتك وهو «ليمون بالنعناع» كما يوجد مشروب سحري لزيادة الوزن وهو «الموز أو البلح باللبن» يمكن تناوله ثلاث أو أربع مرات يوميا ويمكن التغيير في نوع الفاكهة وكذلك العسل الأسود وبالنسبة للتغذية حاول التركيز على أغذية الطاقة التي سبق وقدمناها.

ومن المهم بل الضروري الشعور بالرضا عن نفسك مع تجنب أي إجهاد نفسي أو عصبي بسبب تلك النحافة أو غيرها من الأسباب.. وإن شاء الله سوف يزيد وزنك إلى الحد المعقول وعند الوصول إليه عليك المحافظة عليه دون زيادة.. واتباع نظام غذائي صحي سليم.

«مرض النقرس وعلاقته بالتغذية»

س: ما مرض النقرس؟ وما أعراضه وعلاقة ذلك بالتغذية؟

ج : مرض النقرس هو عبارة عن زيادة في نسبة اليوريك أسيد عن معدله الطبيعي بسبب حدوث خطأ في التمثيل الغذائي نتيجة لوجود نقص في إنزيم «يوريكاز» الذي يؤكسد حمض اليوريك (غير قابل للذوبان نسبيًّا) إلى مركب شديد الذوبان ونتيجة لذلك يتراكم حمض اليوريك في الدم والأنسجة ويتحول إلى بلورات. لأن بعض الناس يأكلون البروتينات بكثرة ولفترات طويلة ولا يصابون بمرض النقرس في حين أنه يصيب البعض الآخر رغم أنهم لا يأكلون البروتينات إلا بقدر ضئيل.

وهناك بحوث علمية وطبية أجريت على مرضى النقرس أحدها استمرت لمدة ستة أشهر قد أجريت على عينة منهم «ذوى الحالات المتقدمة وظاهرة الأعراض» وفيها تم منع هؤلاء المرضى من الأغذية التي تحتوي على مادة «البيورين»، فتحسنت حالتهم تماما ووصلوا لمرحلة الشفاء وبعد ذلك بدأ إدخال هذه الأغذية الممنوعة لهم ولكن بالتدريج فلم تؤثر عليهم وبقوا على حالة الصحة والشفاء.

ومادة البيورين موجودة وبنسب عالية في:

- اللحوم الحمراء وأحشاء الحيوانات مثل الكبدة وغيرها.
- بعض الأسماك مثل: السردين والسلمون والماكريل والأسماك المملحة والمدخنة.
- بعض الخضراوات مثل: السبانخ والقرنبيط والبروكلي والمشروم.
- الأطعمة ذات اللون البني مثل: الشيكولاتة.
- الفواكه المجففة: مثل التين والزبيب والمشمش وغيرها.

كما توجد ولكن بنسب قليلة في:

- الطيور: كالدجاج والبط والإوز... إلخ.

وأيضا يجب الحذر من بعض الأدوية مثل: الأدوية المدرة للبول والأسبرين لأنها تساعد على زيادة مرض النقرس، وكذلك لابد من الحذر التام من مرض النقرس تجاه الأدوية المعالجة لمرض النقرس لأنه قد ثبت أن بعضها ضار جدا بل قد يؤدي للوفاة وتم حظر تلك الأدوية الضارة ولكن للأسف الشديد ما زال قليل من الأطباء يعطونها للمرضى، لذلك لابد من التأكد التام أن الدواء مجاز دوليا.

أما بالنسبة لأهم أعراض مرض النقرس فهي: أن يشعر المريض بألم ـ يشبه تكسر الزجاج ـ في الأصبع الكبير أو في الركبتين، وقد يشعر بآلام في المفاصل، وفي بعض الحالات لا يستطيع الحركة، وفي أحيان أخرى قد تحدث له نوبات.

س: ماذا يفعل مريض النقرس عند تعرضه لنوبة من نوبات المرض؟

ج : مبدئيا لابد أن يكون كل مريض بالنقرس خاضعًا للإشراف الطبي الدقيق المتخصص، وحريص على مراجعة الطبيب من وقت لآخر، وعليه أن يلتزم بحمل دواءه معه حتى إذا تعرض فجأة لحدوث نوبة ـ خاصة خارج منزله في الشارع مثلا ـ فيبادر بتناول دواءه، وبعد عودته لمنزله عليه أن يشرب كمية كبيرة من الماء، ويفضل أن يمتنع تماما ولمدة أسبوعين عن تناول كل الأطعمة التي ذكرناها وفى مقدمتها البروتينات مكتفيا بتناول الفاكهة والخضراوات غير المطهية ـ نيئة ـ المسموح بها كالجزر والبطاطا والبطاطس.. وغيرها.

والنصيحة الغالية التي أود أن يتبعها مريض النقرس هي أن يتبع نظامًا غذائيًا صحيًا سليمًا والذي قد يؤدي به للاستغناء عن الأدوية بعد الشفاء بإذن الله تماما وكما ذكرنا من قبل.

س: ما الأغذية المناسبة لمرضى النقرس؟

ج : أثبتت كثير من الأبحاث أن نسبة ٧٥٪ من مرضى النقرس يعانون من نقص فيتامين "A" والذي يتوفر في مصدرين أساسين هما:

الأول: اللحوم (وهى ممنوعة على مرضى النقرس).

الثاني: الأغذية الغنية بالبيتاكاروتين وهي ما يستعاض بها عن اللحوم كمصدر غنى بفيتامين ”A“ مثل: الجزر والبطاطا الصفراء والقرع والكانتالوب والمشمش الطازج.

مع الحرص على تناول الماء بكثرة.

- أيضا هناك وصفات مجربة وأثبتت نجاحا هائلا ومنها:

مشروب الكرفس: ويتم إعداده بأن يتم تنظيف الكرفس جيدا وبعد ذلك يوضع في إناء على النار لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق ثم يترك في الماء المغلي لمدة ساعة وبعد ذلك يمكن تناوله، مع تكرار الأمر لمدة ثلاث مرات يوميا لمدة أسبوعين لا يأكل فيها الخضراوات سوى الخضراوات والفاكهة المسموح بها.

وبعدها يتم إدخال باقي العناصر الغذائية بالتدريج وباعتدال، ولابد أن يكون كل مريض على علم بنوعية الطعام التي تضره أكثر من غيرها ليتجنبها.

س: هل السمنة تؤثر على مريض النقرس؟ وهل يمكن تخفيض وزنه؟

ج : نعم، وهو تأثير سلبي بلا شك، ويمكن تخفيض الوزن ولكن بالتدريج لأن الانخفاض السريع قد يؤدي إلى حدوث أضرار ومنها النوبات إذ من الضروري أن يخضع مريض النقرس عند خفض وزنه لرعاية شاملة دقيقة من الناحيتين الطبية والغذائية.

نظام غذائي صحي لمرض النقرس

وسوف أقدم هنا نموذجًا لنظام غذائي يمكن اتباعه بعد الإنتهاء من مدة الأسبوعين كالتالي:

- وجبة الإفطار: نصف رغيف بالنخالة - الردة - ويشرب ماء كثيرًا مع قطعة جبن قريش.

- بعد ٢ إلى ٣ ساعة: فاكهة

- وجبة الغداء: أرز مع خضار مثلا بامية وسلطة ويلاحظ الامتناع عن الخضراوات الممنوعة «كالسبانخ».

- بعد ٢ إلى ٣ ساعة: فاكهة.

- وجبة العشاء: مثل وجبة الغذاء أو فاكهة.

- ويحظر تناول اللحوم والدهون تماما.

ومن الممكن تناول الجزر والخيار في حالة الجوع.

كما يلاحظ أن هذا النظام لا يساعد فقط مريض النقرس على خفض وزنه بل يساعد أيضا في القضاء على أعراض المرض تماما.

وهناك بعض المرضى تم شفاؤهم تماما ولم تحدث لهم نوبات لفترات طويلة امتدت إلى عشرة أعوام.

س: أيهما أكثر إصابة بمرض النقرس الرجال أم النساء؟

ج : الرجال أكثر عرضة للإصابة به من النساء وتصل النسبة إلى ٩٠٪ من المرضى به من الرجال مقابل ١٠٪ من النساء.

س: رجل يعانى سمنة مفرطة وقام بخفض وزنه من ١٨٨ كجم إلى ١٣٨ كجم في خمسة أشهر ثم إكتشف وجود نسبة كبيرة من اليوريك أسيد وكذلك تضاعفت لديه نسبة الدهون الثلاثية.. ولكنه لم يشعر بآلام مرض النقرس.. ويريد النصيحة.

ج: ليس شرطا أن زيادة نسبة اليوريك أسيد يشير إلى آلام مرض النقرس ولكن من الضروري تخفيض نسبته إلى المعدل الطبيعي ولذلك يجب مراجعة طبيب متخصص.

والملاحظ أنه قام بخفض وزنه بمعدل كبير فى وقت قصير للغاية، ونحن سبق وقلنا يجب أن يكون تخفيض الوزن بالتدريج حتى لا يحدث ما حدث له، أيضا يجب العمل على تخفيض الدهون.

وأفضل نظام غذائي يتناسب معه هو "نظام السعرات الحرارية" "Maderat Dite"، وذلك لمدة ثلاثة أو أربعة شهور يتم فيه تحديد نوعية وكمية السعرات المسموح بها يوميا بالاعتماد على الخضراوات - المسموح بها - والفاكهة

والكربوهيدرات والامتناع تماما عن العناصر الغذائية التي تحتوي على «البيورين»، وخلال هذه المدة ـ إن شاء الله ـ سوف يبدأ انخفاض الوزن بصورة طبيعية وبالتدريج، وحيث يتم البدء في إدخال عناصر غذائية أخرى كل فترة بالتدريج أيضا على أن يكون ذلك تحت إشراف متخصص في التغذية إلى جانب الإشراف الطبي.

مع ضرورة ممارسة رياضة المشي يوميا فهي تساعد كثيرًا خاصة في تخفيض نسبة الدهون.

س: صبي عمره ١٥ عامًا مريض بالنقرس يسأل هل تناول الطماطم محظور عليه؟

ج : الطماطم ليست ممنوعة على مريض النقرس، وهذه فكرة خاطئة ولكنها للأسف شائعة، وكثيرة هي الأسئلة التي ترد بشأنها، فالطماطم لا ترفع من نسبة اليوريك أسيد، وهى تحتوي على «أوكزالات» وهذه المادة قد تضر فقط بعض مرضى حصوات الكلى خصوصا إذا تناولوها بكثرة.

وللطماطم فوائد عديدة منها:

أنها تقي من إصابة البروستاتا إذ تناول أربع ثمرات من الطماطم أسبوعيا تقلل نسبة التعرض لهذا المرض إلى ٥٠٪، وإذا تم تناولها يوميا تقلل هذه النسبة إلى ٢٠٪ وذلك لاحتوائها على مادة اللايكوبين.

أيضا الطماطم هي الثمرة الوحيدة التي تزيد فائدتها عند إضافتها لعناصر غذائية أخرى، فإضافتها للدهون تزيد من نسبة «اللايكوبين» فتتضاعف فائدتها، وفي الطهي مع الأغذية الأخرى تحتفظ بفيتامين "A" ولكن يتأثر قليلا فيتامين "C".

س: هل الرمان مضر بمرضى النقرس؟

ج : لا.. فتناول فاكهة الرمان لا يضر مرضى النقرس.

«صوم رمضان والتغذية المناسبة»

س: ما فوائد الصوم - والذي يمتد لساعات طويلة - من الناحية الغذائية؟

ج : من **أهم فوائد الصوم تتضح عندما نعرف أن الجسم يقوم بإفراز السموم وإخراجها طوال فترة الصوم**.. وهذه السموم تتكون كنتيجة للأغذية التي نتناولها وكذلك نتيجة للعوامل البيئية المختلفة المحيطة بنا، **والجسم يقوم بهذه العملية لكي يتمكن من التعايش بطريقة سليمة وهي عملية مستمرة بدون توقف.. والصوم يجعل هذه العملية تتم بشكل أسرع..** وفى ذلك فائدة

كبرى لنا، بالإضافة إلى أن الطاقة المتوفرة ـ والتي كانت تتوجه للجهاز الهضمي لإتمام عملية الهضم ـ تتحول إلى الجهاز المناعي فتعمل على تقويته من خلال نمو أنسجة وخلايا جديدة به، هذا فضلا عن رفع العبء الواقع على الجهاز الهضمي والذي يؤدي إلى راحته والتخفيف من أي التهابات قد تكون موجودة بأي جزء فيه.. ومن ناحية أخرى يمكن الإنسان الذي لديه حساسية معينة تجاه نوع معين من الغذاء من معرفته، وبجانب هذا فإن الدم ـ والذي يكون دوما محملا بالدهون ـ يصبح أخف في حالة الصيام فيذهب إلى المخ بسرعة أكبر مما يحسن كثيرًا من عملية الإدراك وهذا يبطل الشائعات التي تقول بأن الصيام يسبب الإرهاق وعدم التركيز، وأيضا

فإن الصيام يعمل على تحسين حاسة التذوق كثيرًا وهو الأمر الذي يجعلنا ننتقى ما نشتهيه من ألوان الطعام المختلفة بشرط أن تكون مفيدة صحيا.

س: هل يمكن وضع نموذج لوجبة إفطار منخفضة السعرات الحرارية ومفيدة في نفس الوقت؟

ج : نعم، وهذا النموذج يصلح ليس فقط للمحافظة على الوزن بل ويمكن لمن يريد تخفيض وزنه أيضا أن يتبعه وهو يصلح لكل الناس من جميع الأعمار ومن الجنسين فيما عدا مرضى السكر وسوف نتحدث عن الأطعمة المناسبة لهم.

نظام غذائي لخفض الوزن في رمضان للأصحاء ومرضى السكر

وهذه الوجبة تتكون من:

شوربة خضار: واحد كوب شوربة خضار طازج يحتوى على مرق دجاج أو لحم خالي الدسم ومعه ملعقة كبيرة من لسان العصفور مشوي.

السلطات: سلطة خضراء بجميع مكوناتها، سلطة زبادي مكونة من ملعقتين من الزبادي + ملعقتين من اللبن خالي الدسم + ملعقة مستردة + ربع ملعقة ثوم + عصير ليمون.

الخضروات: خضار مسلوق «أي نوع « أو نيئة.

البروتينات: قطعة بروتين في حجم « كف اليد» مسلوقة أو مشوية.

يمكن تناول خمس حبات من المكسرات + أربع حبات من الفواكه المجففة، وذلك بين وجبتي الإفطار والسحور.

وبالنسبة لمرضى السكر: يمكن تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات هي:

ـ المجموعة الأولى:

وهم الخاضعون لـ «نظام غذائي» بدون تناول علاج أو أدوية ولكن السكر عندهم يعلو مستواه إذا ما تناولوا أغذية معينة أو كميات كبيرة من الطعام.. والأغلبية من أفراد هذه المجموعة من أصحاب الوزن الزائد.. وهذه المجموعة ليست لديها مشاكل بل على العكس الصيام يكون سببا في انتظام مستوى السكر عندهم.. ويمكنهم اتباع نفس النموذج السابق لوجبة الإفطار مع استبدال الفاكهة المجففة ـ التي يتم تناولها بعد ثلاث ساعات ـ أو تقليلها إلى وجبة واحدة منها طازجة أو مجففة، بالإضافة لزيادة المكسرات قليلا.

ـ المجموعة الثانية:

والذين يعالجوا من خلال الأقراص فقط.. أي لا يعالجون بالأنسولين وهم غالبا لديهم سكر من النوع الثاني المسمي بالنوع الثاني "type2" وهذه المجموعة بدورها تنقسم إلى قسمين:

القسم الأول: وهم الذين يتناولون ”قرصًا واحدًا يوميًا“.

القسم الثاني: وهم الذين يتناولون ”قرصين يوميا“.

وعلى كل مرضى هذه المجموعة بقسميها أن يستشيروا الطبيب المختص لتعديل الجرعة لتنسجم مع الصيام وفى هذا الإطار يمكنهم اتباع نفس النموذج السابق تقديمه مع إضافة أخرى مثل الأولى بعد ثلاث ساعات أخرى على أن يقوموا بتأخير السحور إلى ما قبل أذان الفجر مباشرة، وغالبا ما يتم تعديل هذه الجرعة بتخفيضها إلى النصف.

ـ المجموعة الثالثة:

وهم المرضى الذين يعالجون بالأنسولين وهذه المجموعة أيضا ينقسم بدورها إلى قسمين هما:

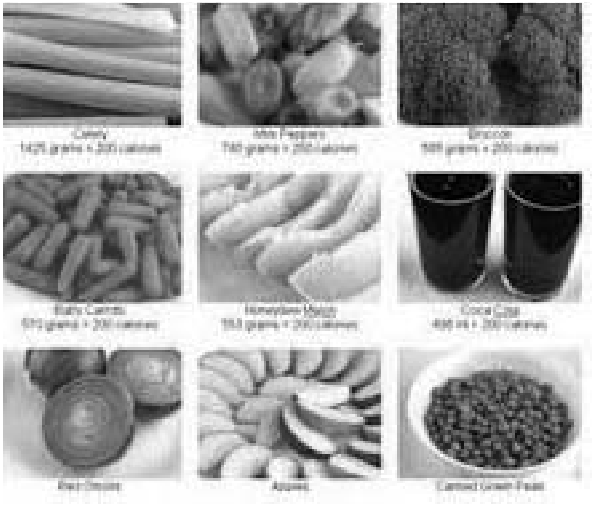
القسم الأول: وهم المرضى الذين يعالجون بأقل من «٤٠ وحدة» من الأنسولين.

القسم الثاني: وهم المرضى الذين يعالجون بأكثر من «٤٠ وحدة « من الأنسولين.

ومرضى هذه المجموعة بقسميها يمكن لهم الصيام بشرط تحت إشراف طبي دقيق وفى حالة صيامهم يمكنهم أيضا اتباع النموذج السابق للإفطار.

س: هل هناك أغذية معينة يمكن أن تفيد مرضى السكر بشكل عام خصوصا أثناء الصيام؟

ج : نعم هناك أغذية تعتبر مفيدة وصحية جدا لمرضى السكر سواء أثناء الصيام أو في الأيام العادية ومنها:



الخضراوات وتنقسم لقسمين:

الأول: الخضراوت المفيدة ومنها: الشبت والبصل والبقدونس والكرفس والكرات والكرنب لأنها تقلل من نسبة السكر ويمكن تناولها في صورة عصائر.

الثاني: الخضراوات التي ينبغي الحذر منها لأنها تزيد نسبة السكر ومنها: البطاطس والقلقاس لاحتوائهما على نسب عالية من النشويات.

والفواكه أيضا يوجد منها قسمان:

الأول: يقلل من نسب السكر ومنها: البطيخ والكانتالوب والجوافة والكمثرى والبرتقال والتفاح ولكن بكميات معتدلة.

الثاني: التي ينبغي الحذر منها تزيد من نسبة السكر ومنها: العنب والمانجو والموز والتين.

س: هل يمكن تقديم وجبة سحور مناسبة لجميع الناس ومن بينهم مرضى السكر؟

ج : نعم وسوف تكون مناسبة لجميع الناس بمن فيهم مرضى السكر أيضا وتتكون من:

كوب واحد زبادي متوسط الحجم مع ٣حبات خيار مع قطعة جبن قليلة أو خالية الدسم مع حبة تفاح.

وإذا تم تناول الفول ـ وهو مفيد لمرضى السكر ـ وهى وجبة محببة عند الكثيرين، يجب أن يكون ذلك بالطريقة الصحية السليمة وهى:

«ثلاث ملاعق فول مع ربع رغيف» لأن الزيادة عن هذا المقدار قد تسبب مشاكل لمرضى السكر.. وقد تؤدي للسمنة بالنسبة للأصحاء.

س: متى يؤثر الصيام على مرضى القولون؟

ج : الصيام مفيد جدا لمرضى القولون العصبي لأنه يفيدهم في تحديد العناصر الغذائية التي تتسبب في التهابات القولون من خلال مراقبتهم لما يأكلون بعد صيامهم لفترة؛ فيتمكن كل مريض بالقولون بهذه الطريقة من تحديد نوعيات الطعام التي تسبب له المتاعب.. والأمر يختلف من شخص لآخر ولكن بشكل عام هناك أنواع من الغذاء ينبغي على مرضى القولون الحذر منها:

ـ منتجات الألبان والبقول والدهون والخمائر، ولكن يمكن لمرضى القولون العصبي أن يأكلوا «الأغذية» التي تحتوى على الألياف بشرط الحرص على «مضغها» جيدا.

وعموما مرض القولون العصبي يمكن الشفاء منه تماما وذلك بالحرص على تناول الخضراوات والفاكهة والأعشاب كالينسون والنعناع.

الطريقة الصحية لتناول الحلويات في شهر رمضان

س: ما الطريقة الصحية السليمة لتناول حلويات شهر رمضان؟

ج : من المعروف أن كل الشعوب العربية والإسلامية تحرص على تناول أصناف وألوان عديدة من الحلويات التي تميز بها هذا الشهر العظيم.. بل كل عام تتم إضافة أصناف جديدة وهذا تقليد قديم ومحبب للنفس، ولكن للأسف أن كثيرين وبعد تناول وجبة الإفطار العامرة بكل ما لذ وطاب يقبلون وبنهم شديد على التهام المزيد من هذه الحلويات المتعددة الألوان والأصناف والأشكال وهو ما قد يؤدي إلى حدوث متاعب صحية أقلها الخروج بأوزان زائدة وثقيلة في نهاية الشهر.

أسمى مغزى في الصيام يتجلى في صوم العباد عما أحله الله لعباده من نعم «شهرًا كل عام» ليفتكروا فيما أنعم الله به عليهم من نعم لا تعد ولا تحصى وأفضل طريقة صحية وسليمة لتناول الحلويات في رمضان هي:

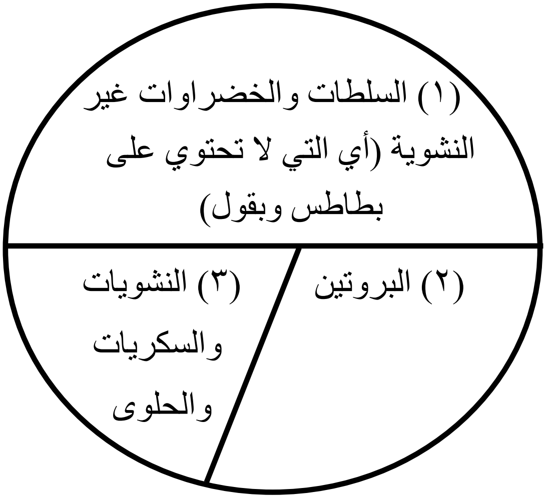
تناول ما لا يزيد على حجم «نصف كف اليد» وكل يومين وليس يوميا (قد تكون يومياً إذا كان الشخص لا يعاني من زيادة في الوزن) وبهذه الطريقة نحصل على أقصى استفادة منها.. وتصبح مغذية وتمدنا بالطاقة والحيوية وعلى الصائم الذي يفطر على «التمر باللبن» أن يقتطع ما يعادل الكمية التي أفطر عليها من الفاكهة أو الحلويات التي سوف يأكلها بعد تناول وجبة الإفطار حتى لا تزيد نسبه الدهون وتؤثر على صحته وحيويته.

س: توءم يعانى من السمنة المفرطة خفضا وزنهما من ١٢٣ إلى ٩٨كجم في أربعة أشهر.. ولكنهما تعودا على وجبة إفطار دسمة في رمضان تشمل أنواعًا عديدة من اللحوم إلى جانب الكربوهيدرات والدهون بالإضافة لأنواع عديدة من حلويات رمضان ولا يستطيعان التوقف عن ذلك.. ولكنهما يأملان في مواصلة تخفيض وزنهما.. ما الحل؟

ج : هناك حقائق لابد لنا جميعا من التعامل معها لكي نعيش في صحة وسعادة ومنها: أن السمنة هي أخطر أمراض العصر وهى الباب الملكي للعبور إلى العديد من الأمراض وبعضها خطير، لذا على أصحاب الوزن الزائد من القبول بمبدأ التضحية بشيء مقابل شيء آخر.. فلو ضحينا ببعض ما نشتهي من كميات ونوعيات الطعام فالمقابل هو العيش بصحة جيدة وسعادة طوال الحياة فأيهما أثمن وأغلى؟ إذن لابد من التضحية ببعض أنواع وكميات الطعام.

وعلى ذلك سوف أقدم لهما نظاما غذائيا صحيا يستطيعان فيه تناول كل أنواع الطعام ولكن بكميات معتدلة وهذا النظام يسمى **"Carbohydrate addicts"** **وهو عبارة عن تقسيم العناصر الغذائية إلى ثلاثة أقسام "كبير ومتوسط وصغير"** بداخل دائرة وهي:

النظام المثالي لإنقاص الوزن في شهر رمضان لمحبي الحلوى



١ـ القسم الأول: هو الجزء الأكبر من الدائرة: يمثل الخضراوات والسلطة بمعنى أن الجزء الأكبر من وجبة الطعام تتكون من الخضراوات والسلطة.

٢ـ القسم الثاني: هو الجزء المتوسط من الدائرة: ويمثل البروتين شرط أن يكون خالي الدسم «بلا دهون».

٣ـ القسم الثالث: وهو الجزء القليل: ويمثل الكربوهيدرات (الأرز والمكرونة). على أن يراعي ما يلي:

ـ أولا: بالنسبة لوجبة الإفطار:

أن يتم تناولها بنفس الترتيب السابق: السلطة والخضراوات ثم البروتين ثم الكربوهيدرات.

أن يستمر تناول الوجبة لمدة ٦٠ دقيقة فقط على الساعة.

التوقف عن تناول الطعام تماما وحتى موعد وجبة السحور، ويمكن تناول الماء والشاي الأخضر بدون سكر.

ـ ثانيا: أما وجبة السحور فيجب أن تتكون من: بيضة واحدة مع كوب زبادي فقط وسلطة.

وباتباع هذا النظام سوف يتمكنان من تخفيض وزنها، فضلا عن أنهما سوف تتناولان كل ألوان وأصناف الغذاء.

ويجب الحذر الشديد من التخفيض السريع للوزن لما في ذلك من أضرار كثيرة وخطيرة وقد تحدث، كما يلاحظ أن تخفيض الوزن الذي يتم بسرعة أي في وقت قليل قد يكون له مردود عكسي وهو زيادة الوزن بسرعة أيضا.

س: رجل يعاني من «الغدة الدرقية» وتسبب له سرعة نبضات القلب ويرغب في معرفة الطعام المناسب له في رمضان؟

ج : ما دام أن هناك سرعة في نبضات القلب فهذا يعنى أن الغدة نشطة وعليه أن يراجع الطبيب المختص، أما بالنسبة للغذاء المناسب له في رمضان فيمكنه الاعتماد بشكل أساسي على تناول الخضراوات والفاكهة أي تمثل الجزء الأكبر من وجبة الإفطار ثم الأسماك، ثم الأغذية التي تحتوي على «النخالة» كالخبز والقمح الكامل وغيرها، وعلى الكالسيوم.

س: فتاة عمرها ٢٠سنة طولها ١٦٥سم ووزنها ٩٨ كجم ورغم أنها لا تأكل كثيرًا على الإفطار إلا أنها تكثر من الحلويات والعصائر وتريد حلا لتخفيض وزنها؟

ج : من الأفضل أنها تضحي بأحدهما إما الحلويات أو العصائر، وأنا أفضل لها أن تتناول العصائر الطبيعية وتضحي بالحلويات وأفضل طريقة لتناول العصائر هي تناولها بدون سكر وكذلك ننقعها في ماء بارد بدلا من غليها على النار مثل الكركديه، والعرقسوس والتمر الهندي وهى أشهر العصائر التي تقدم في رمضان مع مشروب قمر الدين على موائد الإفطار.

س: ما فوائد هذه العصائر؟

ج : بها فوائد عديدة ونذكر منها:

١ـ التمر الهندي: يحتوى على فيتامين "A. B. C" وكالسيوم وفوسفور وحديد وهو ينقي الدم ويقضي على حموضة المعدة.

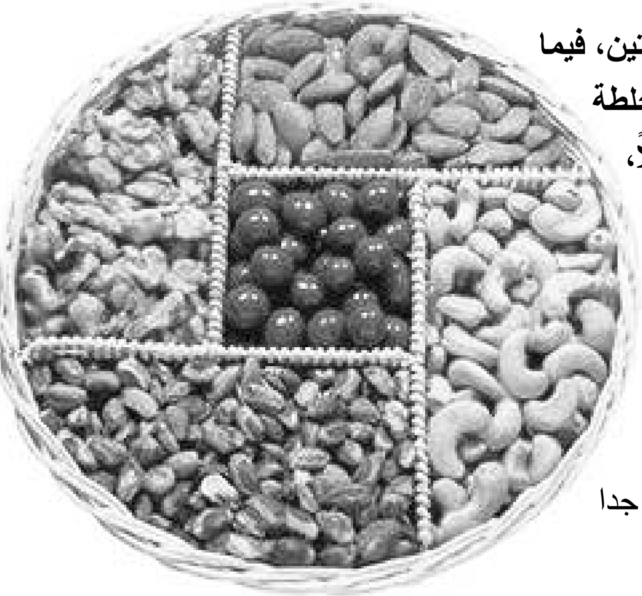
٢ـ الكركديه: غني بالفيتامينات وخاصة فيتامين سي، وإذا تم تناوله باردا يعمل على تخفيض الدم العالي، وخاصة فيتامين سي. وعلى الريق يقضى على الديدان المعوية ونزلات البرد وهو أيضا منبه للأعصاب، ومحظور تناوله على مرضى بعض حصوات الكلى لاحتوائه على الأوكزالات.

٣ـ العرقسوس: وهو القاسم المشترك الأعظم في إنتاج جميع الأدوية تقريبا، كما يعمل كمُلين، وتوجد خلطة معينة يمكن عملها عند العطار تعالج الإمساك وتتكون من:

(٦٠جرامًا عرقسوس، ٦٠جرامًا سنامكي، ٤٠ جرامًا شمر، ٤٠ جرام زهرة الكبريت، ٢٠٠جرام سكر نبات) ويتم مزجها جميعا، يؤخذ منها ملعقة واحدة ليلا، أما في حالة الإمساك الشديد يؤخذ منها: ملعقتان، ولهذه الخلطة فوائد أخرى فهي تقضي على التهابات وقرح المعدة، وتنقي الحنجرة وتجلي الصوت. (مع ملاحظة إنه في حالة الضغط المرتفع لا يتم تناول العرقسوس).

٤ـقمر الدين: ويحتوى على فيتامين "A.C" ويساعد في القضاء على الحصوات المرارية ولكن سعراته الحرارية مرتفعة لذا يجب تجنبه لكل من يتبع ريجيمًا بغرض التخسيس.

٥ـ المكسرات: وهى أقدم نباتات الأرض حيث عرفت من عشرة آلاف سنة، وهى أكبر مصدر لفيتامين "E" المضاد للأكسدة كما يفيد الإنسان في أمور أخرى كثيرة كزيادة عدد كرات الدم الحمراء.



وكل المكسرات تحتوى على بروتين، فيما عدا الفول السوداني ولكن لو تم خلطة مع البذور يصبح بروتينًا متكاملاً، وهو يحتوى على "أوميجا ٣" لذا فهي تعمل كمضاد للأكسدة، وبعضها كالفول السوداني واللوز يحتوى على فوليك أسيد، فالمكسرات بشكل عام مهمة جدا وفوائدها عديدة.

ولكن سعراتها الحرارية عالية جدا فمثلا:

نصف كوب من اللوز: يحتوى على ٥٠٠ سعر حراري وهى ضعف ما يحتاجه الجسم من فيتامين "E" في اليوم.

ـ كوب فستق: يحتوي على ٧٠٠ سعر حراري.

ـ كوب السمسم: يحتوي على حديد أكثر مما يحتويه كيلو لحم، كما يحتوى أيضا على نسبة عالية جدا من الكالسيوم.

لذلك يجب تناولها بكمية معتدلة وبمعزل عن الوجبات الأخرى أو بإضافة القليل منها. ويجب أيضًا تناولها نيئة حيث إن تحميصها يؤدي إلى أكسدتها.

س: ما النظام الغذائي الصحي الذي يحافظ على الوزن والصحة في شهر رمضان؟

ج : سوف أقدم نموذجًا لوجبتي الإفطار والسحور يمثل هذا النظام وهو كالتالي:

ـ بعد رفع الأذان مباشرة: الإفطار على كوب تمر هندي.

ـ بعد صلاة المغرب: طبق صغير شوربة أو كوب لبن رايب خالي الدسم.

ثم سلطة وخضراوات، ثم بروتين مع نصف كوب من الأرز أو كوب مكرونة أو نصف رغيف.. وبنفس الترتيب يتم تناول وجبة الإفطار.

ـ بعد ثلاث ساعات: حلويات بحجم «كف اليد»

ـ بعد ثلاث ساعات أخرى: فاكهة مجففة ـ لمن يرغب ـ في حجم «نصف كف اليد».

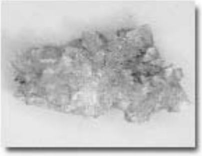
ـ السحور: زبادي وبيض مع ثلاث ملاعق فول ونصف رغيف.

مرضى حصوات الكلى وصيام شهر رمضان

س: كيف يتمكن مرضى حصوات الكلى من صيام شهر رمضان ؟

Pain

Agony


Misery

ج : لابد أن نعرف أن هناك اكثر من نوع لمرض الكلى كما يوجد أيضًا أكثر من نوع لحصوات الكلى فهناك من يصاب بمرض حصوات الكلى عن طريق الوراثة، وهناك من يصاب بها عن طريق التغذية الخاطئة أو الخطأ في التمثيل الغذائي وغيرها من الأسباب، ولذلك سوف نجمع كل أنواع مرضى حصوات الكلى ونقول هنا «مرض حصوات الكلى» وهؤلاء المرضى يستطيعون الصيام على الرغم من حاجتهم الشديدة إلى شرب المياه وبكثرة مع إخراج ما يعادل ٢ لتر ماء في اليوم.

ولذلك عليهم الإفطار على ٣ كوب ماء وفى الفترة ما بين وجبتي الإفطار والسحور شرب ٢ لتر ماء على أن يكون ذلك قبل أو بعد تناول الطعام بساعة.

وعليهم الامتناع عن تناول كل ما يلي:

١ـ شرب المياه الغازية بأنواعها وكذلك الكافيين بأنواعه والاستعاضة عن ذلك بالسوائل والأعشاب.

٢ـ «المنتجات الحيوانية» فيما عدا الأسماك وفقط مرتين أسبوعيا.

غير أن الأسماك ممنوعة على نوع واحد من أنواع مرض حصوات الكلى وهو النوع الخاص بـ «الاوكزالات»، لأنها تتسبب في إخراج معادن مهمة من أجسامهم كالكالسيوم والفوسفور والفوليك أسيد عن طريق الكلى.

٣ـ كل الأغذية ذات اللون البني مثل «الكولا ومنتجات الكافيين كالشاي والقهوة والكاكاو والشيكولاتة».

٤ـ عن الأغذية التي تحتوى على «أوكزالات» مثل:

السبانخ والبنجر والتين المجفف أما الطماطم فإن نسبة الأوكزالات بها قليلة.

ـ أما الأغذية المسموح لهم بتناولها ووفقا لبحوث علمية عديدة قالت بأن:

مرضى حصوات الكلى عليهم تناول الأغذية الغنية بفيتامين "A".

وهنا يثار سؤال: كيف يمكنهم ذلك وهم ممنوعون من تناول اللحوم التي تحتوي على فيتامين"A"؟

الحل هنا يكون في أن افضل **مصادر فيتامين "A" المناسبة لمرضى حصوات الكلى هو ”البيتا كاروتين“ أي الأغذية النباتية مثل: الجزر والقرع والبطاطا.**

ـ ”الكربوهيدرات المعقدة“ مثل الأرز البني (بقشره) والقمح الكامل (بقشره) مع الامتناع عن الكربوهيدرات البسيطة ”المكررة“ كالخبز الأبيض والسكر... إلخ، لأنها تساعد على إفراز الأنسولين من البنكرياس بنظام.

س: هل يمكن تفادي تكوين حصوات الكلى وهل يمكن تفتيتها وإزالتها ودور الغذاء في ذلك؟

ج : أولا بالنسبة لعملية تفتيت الحصوات فقد أصبحت عملية سهلة جدا بل يوجد الآن أدوية يمكنها تفتيت الحصوات وإنزالها، والأفضل والأجدر هو تفادي تكوين الحصوات من البداية وخصوصا بالنسبة للأشخاص المهددين بالإصابة بهذا المرض أي هؤلاء الذين لديهم أسباب تتعلق بالوراثة، والطريقة المثلى لذلك هو اتباع «نظام غذائي صحي سليم» كالذي قدمنا نموذجًا منه سابقا، مع ممارسة رياضة المشي يوميا وكذلك تناولهم للماء بكثرة. وتناول كوب من الماء بالليمون يوميًا يفيد كثيرًا مرضى حصوات الكلى.

البقول وفوائدها خاصة في شهر رمضان

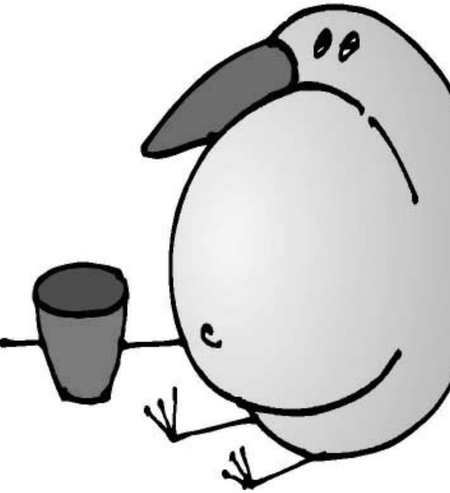
س: البقول نأكلها كثيرًا في رمضان.. ما أثرها على جسم الإنسان؟

ج : البقول تعد من أهم الأغذية التي تحتوي على فيتامينات ومعادن وفيها كثير من العناصر الغذائية الأخرى متجمعة، فيها بروتين وفيتامين «ب المركب» وحديد وبوتاسيوم وماغنسيوم وفيها الألياف التي تخفض الكوليسترول، والألياف مهمة جدا لمرضى السكر لأنها تبطئ نزول الجلوكوز في الدم وتجعله ينزل بالتدريج وببطء شديد وبالتالي الأنسولين ينزل ببطء شديد والدهون بها قليلة جدا ـ فيما عدا فول الصويا والفول السوداني ـ وهى دهون غير ضارة لأنها دهون غير مشبعه كما أن خلط البقول مع الحبوب أو المكسرات يعطينا بروتينًا كاملاً يتوفر فيه جميع الأحماض الأمينية اللازمة للجسم.

ولكن البقول لها بعض السلبيات وهى: أنها تحتوي على مركبات تمنع الجسم من امتصاص بعض الفيتامينات، فمثلا فول الصويا يمنع الجسم من امتصاص فيتامين "B12" و "D" وكذلك الفاصوليا الجافة والبسلة تمنعان الجسم من امتصاص فيتامين "E" ولكي نتفادى هذه السلبية الموجودة في البقول علينا أن نضيف إليه الخضراوات الخضراء والبرتقالي والفاكهة لأنها غنية بالبيتا كاروتين وهو عبارة عن فيتامين "A" وهو فيتامين مهم جدا بشكل عام كما أنه يساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات ولذلك فإن خلط البقول مع الحبوب والبذور مثل الذرة والقمح مفيد جدًّا وعلى سبيل المثال:

"سندوتش الفول" هو غذاء كامل لأنه يحتوي على كل العناصر الغذائية.

س: ماذا يفعل الناس الذين يصابون بالانتفاخ عند تناولهم البقول؟



ج : الحل يكمن في طريقه طهي البقول فيمكن:

١. طهي البقول على البخار وهذا يقلل كثيرًا من الانتفاخ.

٢. وضع كمية البقول المراد طهيها مثلا فاصوليا جافة على خمسة أكواب ماء ثم تغلى على النار لمدة دقيقة واحدة ثم نتخلص من هذا الماء ثم يعاد طهيها مرة أخرى.

٣. إضافة البقول إلى الطماطم أو الحمضيات مثل الليمون يقلل كثيرًا جدا من الشعور بالانتفاخ.

س: هل البقول ممنوعة على مرضى النقرس.. خاصة والفول مهم في شهر رمضان؟

ج : **مرضى النقرس ممنوع عليهم الأغذية التي تحتوي على مادة «البيورين» ـ لأنها تزيد من الحامض البولي ـ وأهمها البروتينات، والبقول بالفعل تحتوي على هذه المادة** لكن لو تناول كمية قليلة منها ومعها كمية كبيرة من الخضراوات فلن تضرهم لأن البقول مهمة جدا وتحتوي على البروتين وخاصة لمرضى النقرس الممنوع عليهم البروتين الحيواني وتناول الخيار والكانتلوب مفيد جدًّا لمرضى النقرس.

س: ماذا يفعل الناس الذين يشتكون من عسر الهضم؟

ج : عسر الهضم قد يحدث نتيجة لتناول الفاكهة عقب تناول الوجبات مباشرة فتتسبب في تخمر النشويات وعفونة البروتينات فيتعطل الهضم ويؤدي لعسر الهضم ولذلك يفضل تناول الفاكهة بعد أو قبل الوجبات بساعتين، وكذلك نفس الأمر لشرب الماء لأن الماء يفتت العصارة المعدية المسئولة عن الهضم وعلى كل من يشكون من عسر الهضم ـ أو من يريدون تفاديه ـ الابتعاد عن ذلك وأن يناموا على الجانب الأيسر وهذا يساعد على الشفاء من عسر الهضم.

س: وماذا يفعل من يشكو من الحموضة؟

ج : هناك وصفات مجربة أثبتت نجاحا كبيرا في علاج الحموضة ومنها:

- شرب كوب ماء مذاب فيه ملعقة خل تفاح أثناء تناول الطعام.
- عصير البطاطس والذي شرحنا طريقة عمله فيما سبق.

س: رجل يشرب كوب ماء واحد بعد الوجبات مباشرة ورغم ذلك يشعر بالامتلاء والرغبة في التبول المتكرر فماذا يفعل؟

ج : بالنسبة للشعور بالامتلاء فذلك سبب شرب الماء عقب الوجبة والأفضل أن يشرب قبل أو بعد الوجبة بساعتين أو ماء مع عصير ليمون لأنه يهدئ كثيرا.

أما بالنسبة لتكرار التبول فهذا شيء إيجابي معناه أن الكلى تعمل بشكل جيد فلا داعي للقلق أو الانزعاج وربما يكون فيما يأكله ما يساعد على إدرار البول فعليه معرفة ذلك.

الطريقة الصحية لقلي الطعام باستخدام الزيت

س: ما الزيوت الصحية التي يمكن استخدامها لتجنب الدهون المشبعة المغلية؟

ج : أفضل الزيوت سواء لـ «التحمي» أو «القلي» أي تسخين الزيت بدرجة كبيرة أو لأي استخدام آخر هي وعلى الترتيب زيت السمسم ثم زيت الزيتون لأنه لا يتأكسد، ولأن زيت السمسم غالي الثمن جدا يليه أيضًا زيت الزيتون وهناك طريقه يمكن استخدامها لمنع ـ أو تقليل ـ التأكسد في الزيوت الأخرى وهى:

ـ وضع شاشة تحتوي على حصى لبان «روز ماري» أو زعتر أو بردقوش في إناء التحمير وأيضًا سوف تمنع الدخان والرائحة على أن تتغير هذه الشاشة بمحتوياتها كل مرة.

س: هناك فيتامينات مهمة لا تذوب إلا بالدهون مثل فيتامين "D" المهم للعظام ماذا يفعل الناس حين يتبعون نظامًا غذائيًا ليس به دهون؟

ج : نعم هذا صحيح وهناك فيتامينات أخرى كلها تحتاج للدهون لتذوب فيه ليستفيد بها الجسم وهى **فيتامينات: "A.E.K"** ولكن ليس شرطا أن تكون دهونًا صريحة نتناولها في الطعام مثل الزيت أو الزبد، **فيمكن الحصول عليها من خلال تناول الزبادي أو اللبن كامل الدسم أو الجبن الأبيض بمعنى الدهون التي تحتوى عليها هذه الأغذية** وغيرها تكفي للقيام بهذه المهمة كبديل عن الدهون الصريحة، أيضًا يمكن الحصول على فيتامين "D" من خلال التعرض للشمس ولو قليلا.

وفى هذا السياق لوحظ الآتي:

ـ وجود بعض الأطفال يعانون من ”الكساح“ أي لين العظام وكذلك الأنيميا لنقص

فيتامين "D" وعنصر الحديد لديهم، فبدأت المدارس بالتعاون مع وزارة الصحة ومكاتبها في إعطاء هؤلاء الأطفال عنصر الحديد وهذا شيء جيد نضيف إليه أنه لابد أن يشتمل غذاؤهم على اللبن والبيض والأسماك المعلبة واللحوم والخضراوات الداكنة وغيرها، ويجب تنبيه كل أم تمسك "نوتة" تدون بها ما يأكله طفلها من طعام بحيث تضمن أن يشتمل على كل العناصر الغذائية المتكاملة لكي ينمو بطريقة سليمة ويتعود على نظام غذائي سليم فيشب عليه وبذلك تضمن له حياة أفضل.

- إن بعض الناس ممن يتبعون "ريجيم التخسيس" استخدموا أحد أدوية الريجيم التي تذيب ٣٠٪ من الدهون من الأطعمة التي يأكلونها، فظهرت عليهم آثار جانبية لهذا الدواء أهمها: نقص جميع الفيتامينات التي لا تذوب إلا في الدهون إلى جانب خشونة في البشرة وتساقط الشعر على الرغم من تناولهم للدهون ومعنى هذا أن أجسامهم لا تمتص الكمية الكافية من الدهون ولذا يجب التنبيه لذلك جيدا.

س: طفل عمره أربع سنوات لا يأكل اللحوم أو الدجاج فقط «اللحم المفروم» ووالدته تسأل ما هو الطعام البديل الذي يعوضه عن ذلك؟

ج : مبدئيا الأطفال في سن النمو من الضروري أن يتناولوا البروتين بكمية كافية «٦٠ جرامًا يوميا» لأن النقص فيها يؤدي إلى نقص فيتامين "B12" المهم جدا لعملية النمو بشكل عام.

وعليها أن تعطيه هذه الكمية ولو بالتحايل وأيضًا مع بقية العناصر الأخرى كالكربوهيدرات والدهون ويمكنها مثلا وضع اللحم المفروم في مكرونة أو في السمبوسة وهكذا، المهم أن تضمن أنه يأخذ ما يكفيه من جميع العناصر الغذائية دون زيادة أو نقصان.

حلويات عيد الفطر المبارك وكيفية تناولها بشكل صحي

س: كيف نتناول كعك العيد ـ الذي لا يقاوم ـ دون حدوث أي أضرار صحية؟

ج : مبدئيا لا يوجد غذاء ممنوع لأنه يمكن لهم تناول الكميات المناسبة لظروفهم الصحية أو تناول بدائل عنها تعطيهم الفوائد المرجوة، ومن هنا نستطيع الحديث عن كعك العيد والحلويات الأخرى كالبيتي فور والبسكويت والغُريبة وغيرها من الحلويات التي نصنعها احتفالا بقدوم عيد الفطر المبارك، وهذه الحلويات تتكون من عناصر أساسية هي: الدقيق والدهون والسكر وهذه العناصر الثلاثة بصورها المصنعة بها ليست فقط ممنوعة على المرضى بل والأصحاء أيضًا لأنها مكررة «بسيطة» وليست على صورها التي خلقها بها الله لذلك من الأفضل كثيرًا والصحي تماما أن نصنعها من الخامات الطبيعية التي خلقها بها الله، ومن تجاربي الشخصية وتجارب أخرى أقدم طريقة لصنع حلويات العيد بطريقة صحية وآمنة تماما وهى:

أولا بالنسبة للدقيق: بدلا من الدقيق الأبيض «المكرر» وهو كربوهيدرات بسيطة مضرة نستخدم الدقيق بالنخالة وهو كربوهيدرات معقدة نافعة وصحية ثم نضيف إليه «قرفة وحبهان ومحلب وقرنفل» لماذا؟

ـ القرفة: تعادل السكر الدم وبذلك يتمكن مرضى السكر من تناول الكعك.

ـ الحبهان: مفيد جدا للمعدة ويساعد في عملية الهضم وهذه نشكو منها دائما عند تناول الكعك.

ـ المحلب: مثل الحبهان بالإضافة لأنه مهدئ للقولون.

ـ القرنفل: مهدئ حتى إنه يتم استخدامه في تهدئة آلام الأسنان.

ـ ثانيا بالنسبة للدهون: بدلا من استخدام الدهون المشبعة الضارة بالصحة كالسَّمنة مثلا يمكن استخدام الدهون غير المشبعة مثل الزيوت أو أفضلها على الإطلاق زيت الفول السوداني والدول المتقدمة تستخدم الآن في صناعة الحلويات الصحية ولرائحته الجميلة وطعمه الحلو، أو زيت السمسم أو زيت الزيتون ـ لمن يقبل رائحته ـ هذه طريقة ولكن ربما لأن أثمان هذه الزيوت غالية فيمكن استخدام ثلاثة أرباع دهون غير مشبعة مثل زيت الذرة مع إضافة ربع فقط زيت السمسم وذلك لإعطاء رائحة للكعك.

ـ ثالثا بالنسبة للسكر: **نستبدل السكر الأبيض المكرر بسكر الفاكهة «الفراكتوز»** فبرغم أن سعراته الحرارية قد تكون مرتفعة قليلا إلا أنه صحي تماما. وبهذه العناصر الطبيعية يمكن صناعة جميع الحلويات ـ بما فيها حلويات رمضان ـ بطريقة صحية وآمنة تماما يأكل منها الأصحاء ويأكل منها المرضى دون تأثير على مرضهم مع الحرص على تناول كميات مناسبة وليس بكميات كبيرة.

س: ماذا يفعل الناس في حالة شرائهم للكعك الجاهز من المحلات، وكذلك إذا لم يتبعوا هذه الطريقة الصحية، ولكي يتجنبوا الشعور بالانتفاخ أو عسر الهضم؟

ج : في هذه الحالة عليهم بعد تناولهم الكعك ـ وأنصح أن يكون بكمية مناسبة ـ عليهم بتناول مشروب **«ينسون على نعناع» أو «القرنفل»** أو القهوة العربي وهى تحتوي على «الحبهان» أو البردقوش والشمر والكمون فكلها مفيدة جدا وصحية **وتساعدهم على الهضم وعدم حدوث** أي مشكلات.

نظام غذائي لتخفيف الوزن مع تناول الكعك

س: كيف نتناول الكعك في يوم العيد دون حدوث أي زيادة في الوزن أو أضرار بالصحة لمن يفرطون في تناوله؟

ج : هناك ما يسمى بـ «ريجيم الكعك» وسوف أقدم نموذجًا له وهو:

- وجبة الإفطار: نصف كوب لبن خالي الدسم.. يوزع على اليوم كله ونصف رغيف خبز بلدي «بالنخالة» مع نصف كوب جبن قريش أو كعكتان.

- بعد ٣ ساعات: وهذا في حالة عدم تناول الكعك: قطعتان من الفاكهة أو كوب عصير فاكهة طازج أو كوب زبادي.

- وجبة الغداء: نصف دجاجة أو قطعة لحم أو ٤ أصابع كفتة مع سلطة خضراء مع خضراوات مسلوقة أو تم طهيها بطريقة نيئ × نيئ.

- بعد ٣ ساعات: ١ زبادي.

- وجبة العشاء: تونة + سلطة، أو كعكة مع كوب شاي باللبن بدون سكر.

المناعة وعلاقتها بالغذاء

س: ما جهاز المناعة؟ وما أسباب ضعفه؟

ج : جهاز المناعة موجود بداخل جسم الإنسان منذ الولادة، وهو بمثابة «محارب» يعرف جميع الأجزاء الداخلية للإنسان وبمجرد أن يهاجم الإنسان جسم غريب يبادر فورا بمحاربته والقضاء عليه، وأحيانا قد يصيب جهاز المناعة خلل ما يجعله لا يفرق بين الأجسام الغريبة وبين أجزائه الداخلية فيه، وجهاز المناعة هو الجهاز الوحيد الذي ينمو ويتطور نتيجة لعوامل داخلية وعوامل خارجية. والعوامل الخارجية هي المتعلقة بالبيئة وتلوثها والإنسان بمفرده قد لا يستطيع فعل شيء إزاءها ـ بالرغم من مسئوليتنا جميعا عن حدوثهاـ ولها مظاهر متعددة منها: المبيدات الحشرية الزراعية والتي تلوث غذاءنا، والمواد الكيماوية التي تدخل في المنتجات الصناعية كالمنظفات وغيرها، والمواد الحافظة للأطعمة، وأيضًا المضادات الحيوية وبالأخص حين يتم تناولها بدون إشراف طبي أو حاجة ضرورية... إلخ - من مظاهر تلوث البيئة.

أما بالنسبة للعوامل الداخلية فهي التي تتعلق بالغذاء وهى نفسها التي تجعل كل إنسان مسئول عن أسباب قوة أو ضعف جهازه المناعي مسئولية مباشرة، من خلال مدى وكيفية اتباعه لنظام غذائي صحي سليم للعمل على تقوية جهازه المناعي من عدمه.

س: ما علامات ضعف الجهاز المناعي في الإنسان؟

ج : توجد علامات كثيرة تشير إلى ذلك ومنها:

ـ الاجهاد المزمن، والتعرض للالتهابات، والعدوى، والحساسية، والفيروس، وعدم التئام الجروح بشكل طبيعي، وتكرار التعرض للإصابة بنزلات البرد فمثلا:ـ

الشخص الطبيعي السليم يتعرض للإصابة بالبرد مرتين في المتوسط سنويا والزيادة عن هذا المعدل معناه ضعف الجهاز المناعي، أيضًا من هذه العلامات إصابة الإنسان بالفطريات وبالأخص فطر»الكانديدا« والإصابة به تعنى أن جهاز المناعة في حالة ضعف شديد، والنساء هن الأكثر عرضة للإصابة بهذا الفطر، فعلى من تصاب به أن تذهب فورا لطبيب متخصص «نساء» لأنه الوحيد الذي يمكنه التعرف عليه، كما أن له علاجًا متوفرًا يقضي عليه.

س: ما أسباب الإصابة بفطر الكانديدا؟ وما أعراضه؟

ج : لا توجد حتى الآن أسباب علمية سوى الضعف الشديد للجهاز المناعي وأهم أعراضه الإجهاد والآلام، وكذلك الشعور باضطرابات في المعدة والامتلاء والغازات ولذا يجب ألا يهمل أي إنسان أي شعور بالألم وأن يتوجه فورا للطبيب لمعرفة أسبابه وتشخيصها بدقة، كما يجب ألا نغفل دور التغذية في الوقاية والعلاج

من الكثير من الأمراض، ويكفي أن نعرف وجود أغذية تقاوم وتقي من الإصابة بمرض السرطان.

س: ماذا يفعل الإنسان لتقوية الجهاز المناعي؟

ج : يجب على كل إنسان السعي بجد لتقوية جهازه المناعي؛ لأن ذلك يجعله يعيش حياة أفضل.. وذلك بالتحكم في العوامل الداخلية أي تلك التي تخص غذاءه.
وهناك أغذية تساعد كثيرًا في تقوية جهاز المناعة ونبدأ بـ:

أولا: الأعشاب:

ـ العرقسوس: مفيد جدا، ولكي لا يؤثر على مرضى الضغط (لا يرفع الضغط عندهم) يضاف إليه السمسم ليحدث توازنًا، وعليهم أيضًا ألا يتناولوه يوميا.

ـ الشاي الأخضر: يقوي كثيرًا الجهاز المناعي.

ثانيا البروتين:

ـ **أسماك الماكريل: غنية بـ "الأوميجا ٣"** المفيدة جدا في تقوية جهاز المناعة وأيضًا بالحديد **وفيتامين "D" "B6" "B12" والحديد**.

ـ أسماك السردين والسلمون: وهي أيضًا غنية بـ «الأوميجا ٣» والزنك الذي يقوى المناعة وبفيتاميني "B6" "D".
ـ الكائنات البحرية: كالقشريات والمحار والكابوريا وأم الخلول وغيرها... إلخ كلها غنية بالزنك.

ـ منتجات الألبان: الزبادي وهو غني بالزنك وفيتامين "B12" والبكتريا اللبنية ـ عموما ـ تقوي المناعة، وكذلك البيض.

ثالثا: الخضراوات:

ـ الجزر: غنى بالبيتاكاروتين المفيد في تقوية جهاز المناعة.

ـ الثوم والبصل: وهما غنيان بـ «السيلينيوم» الذي يعمل على تقوية جهاز المناعة.

ـ الطماطم: تفيد في تقوية جهاز المناعة فهي تحتوي على فيتامين سي والليكوبين الذي يحارب سرطان البروستاتا.

ـ الخضراوات الورقية: مثل: السبانخ والبروكلي والجرجير وكلها تفيد كثيرًا في تقوية جهاز المناعة وإذا أضيف الحمص إلى السبانخ يضاعف من فائدته لأنه يساعد على امتصاص الجسم للحديد، والحمص هو الوحيد من البقول الذي يتوفر فيه «البروتين المتبادل» ويمكن إضافة الليمون معها.

رابعا: الفاكهة:

ـ الموز والبرتقال والكانتالوب والمانجو: جميعها تعمل على تقوية جهاز المناعة.

خامسا: البقول:

ـ العدس والفاصوليا والفول: كلها تقوي الجهاز المناعي، والشعير لأنه الوحيد ـ ومعه الثوم ـ الذي يتوفر به عنصر نادر جدا اسمه «جيرمانيوم»وهو مفيد جدا في تقوية جهاز المناعة.

سادسا:الدهون:

ـ الزيوت: وأفضلها زيت الفول السوداني والزيتون وبذرة الكتان «الحار» وزيت السمسم «السيرج» ثم زيت الذرة وزيت عباد الشمس.

ـ وفضلا عن ذلك توجد وصفة مجربة عبارة عن خلطة تعمل على تقوية جهاز المناعة بشكل هائل وهى:

ربع كوب زيت + ملعقتين زعتر أو الريحان.

ثم نقوم بمزجهما جيدا وتحفظ هذه الخلطة في زجاجة، ويمكن وضع قدر ملعقة أو أكثر على أي طعام.

ـ بالإضافة إلى: أن نظام «تخليص الجسم من السموم» (Detoxification) يزيد كثيرًا من تقوية جهاز المناعة ويمكن اتباعه ”لمدة ثلاثة أيام“ من كل شهر وسبق تقديم طريقة تنفيذه.

مع ملاحظة أنه لا يجوز اتباعه للمرضى الذين يتناولون الأدوية والحوامل والمرضع.

س: هل المكملات الغذائية الصناعية «الفيتامينات» وغيرها يمكن أن تكون بديلا لهذه العناصر الغذائية الطبيعية؟

ج : لابد أن نعرف أن الجسم لا يمتص سوى نسبه ١٠٪ فقط من مكونات هذه المكملات، وهذا مثار جدل كبير بين الأطباء والناس والشركات المصنعة في الولايات المتحدة الأمريكية.. حيث تتساءل الناس في حيره: لماذا يحرص الأطباء على إعطائنا كل هذه الكميات منها طالما لا يمتص سوى ١٠٪ منها؟

ولذلك فالأفضل كثيرًا أن يتم الحصول على العناصر الغذائية المختلفة من مصادرها الطبيعية ولكن ذلك لا يُمنع في بعض الحالات بشرط أن يكون ذلك تحت إشراف طبي متخصص لأنه ـ للأسف ـ من الملاحظ أن كثيرًا من الناس يقبلون على هذه المكملات الصناعية بناء على أقوال معارفهم أو أصدقائهم وقد يكون بعضهم في غير حاجة لذلك وهنا قد يحدث أضرارًا فمثلا فيتامين "A" ـ كمكمل غذائي ـ مفيد ولكنه يضر الكبد.. وهكذا.

س: ما فائدة العسل عموما وخصوصا للأطفال؟

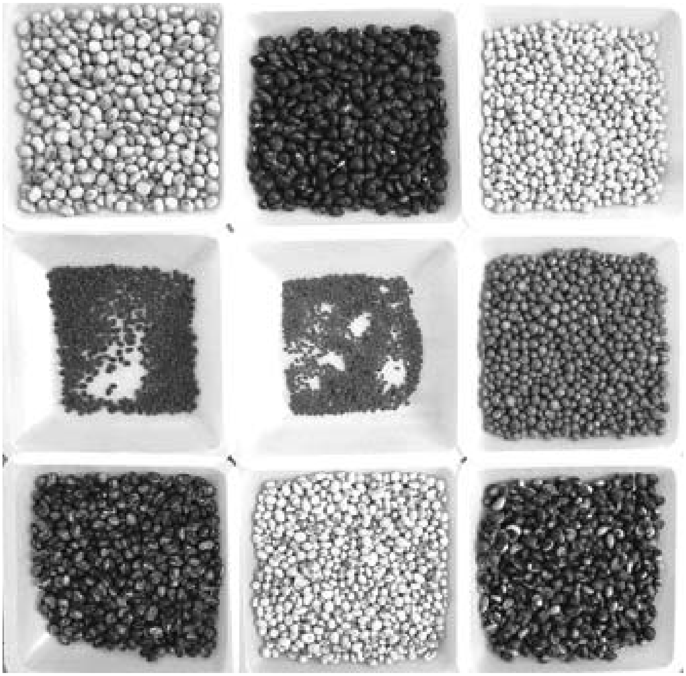
ج : مبدئيا **العسل ممنوع على الأطفال أقل من سنة** لأن «الإنزيم» المسئول عن هضم العسل لم يتكون بعد لديهم وهذا يسبب لهم حساسية وتلبك معوي وقد يتسبب في مشاكل أخرى فلا داعي لإعطائهم العسل.

والعسل بجميع أنواعه مفيد جدا وخصوصا «عسل النحل» وهو بالفعل يقوي جهاز المناعة إلى جانب فوائده العديدة الأخرى.. ويكفي أنه ذكر في «القرآن» ومن تجاربي الشخصية كان لدى مريضة بالكبد من نوع "فيروس C" وقد جربت العلاج بأدوية كثيرة مثل الأنترفيرون في لندن والقاهرة ثم اعتمدت على العلاج بـ ’’عسل النحل‘‘ وحبة البركة وكذلك البقدونس والكرفس والثوم فكتب الله لها الشفاء ولم تلجأ مرة أخرى حتى الآن للعلاج بالأنترفيرون.

ويمكن تناول ملعقة أو ملعقتان يوميا تنقسم على اليوم كله مثلا على الزبادي أو اللبن **والعسل هو الغذاء الوحيد الذي يمتص بكامله داخل الجسم.**

س: ما فوائد حبة البركة وما مقدار ما نأخذه منها يومياً؟

ج : ليس هناك أفضل من حديث «الرسول العظيم صلى الله عليه وسلم» «الحبة السوداء شفاء لكل داء إلا السَّام» صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.. ولكي نعرف ما هي فوائدها، وهي آمنة تماما ليس لها أي أضرار جانبية مثلها مثل العسل وأفضل طريقة لتناولها وهي مطحونة ويمكن وضع ملعقة فيها سواء على العسل أو الزبادي أو السلطة وأحيانا توضع على المخبوزات ولكن بدون طحنها.



مرض السرطان وعلاقته بالتغذية

س: ما مرض السرطان؟ وما أسبابه؟

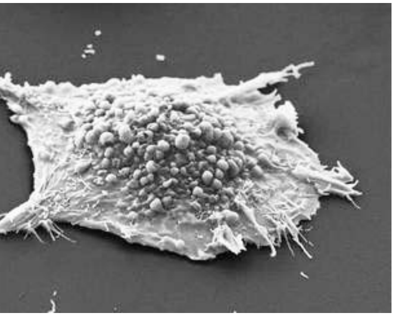
ج : بداية لابد أن نعرف أن العلماء قد ربطوا ما بين مرض البدانة وبين الإصابة بأمراض أخرى باعتبار السمنة مدخلا واسعا لعبور الأمراض لجسم الإنسان البدين.

وأهم وأخطر هذه الأمراض هو مرض السرطان .

ويتضاعف حجم هذه المشكلة حين تعلم أن أكثر من مليار من سكان العالم البالغ عددهم حوالي ستة مليارات نسمة تقريبا يعانون من مرض البدانة، والمؤسف حقا أن نسبة كبيرة من مرضى البدانة من سكان العالم العربي، والمشكلة الأكبر أن عددهم يزداد بسبب تدني الوعي الصحي وتفشي العادات الغذائية السيئة، وكذلك الفقر الذي يؤدي إلى تناول أغذية غير مفيدة وعالية في السعرات الحرارية.

ولذلك فنحن بحاجة لجهود كبيرة مستمرة ووضع استراتيجيات قصيرة وطويلة المدى للحد من هذه المشكلة وعلاجها.

وأتمنى أن يكون هذا الكتاب إحدى الخطوات على الطريق إلى عالم أكثر صحة وأسلوب حياة غذائي سليم وصحي .



وبالعودة للحديث عن مرض السرطان بمكن القول بأن:

الجسم البشرى به خلايا سرطانية تتكاثر دون توقف وفقا لنظام دقيق جدا – سبحان الله العظيم – وعند إصابة الإنسان بجرح قطعي مثلا في يده تتجمع فورا هذه الخلايا في محاولة لرتق هذا الجرح وهى تعرف متى تتوقف وفقا لهذا النظام الدقيق.

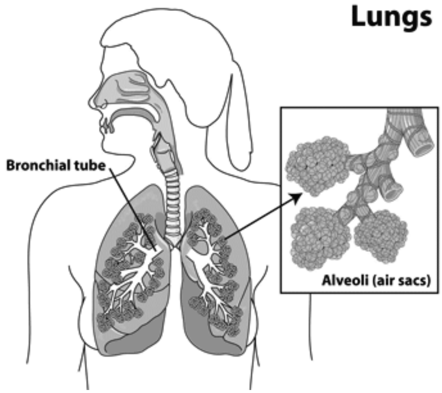
ولكن لو كان هذا الإنسان مريضًا بالسرطان فإن هذه الخلايا تستمر في نشاطها وتظل تنتشر من مكان لآخر دون توقف فيما يعرف بـ «الورم السرطاني».

أما أسباب مرض السرطان فهي حتى الآن غير معروف سبب محدد لها.. هذا بالرغم من العديد من الأبحاث والدراسات التي أجريت وما زالت لمعرفة أسبابه المحددة، ولذلك هناك اتجاهات مختلفة للعلماء في تفسير أسبابه ومنها:

العوامل الوراثية، أو المشقوق الحرة، أو الأسباب النفسية، أو عوامل بيئية أو عوامل غذائية، والأخيران هما ما سوف نركز الحديث عليه:

وفيما يتعلق بالأسباب البيئية: فإنه لا شك أن ملوثات البيئة لها أثر بالغ في الإصابة بالأمراض وعلى سبيل المثال:

نجد أن أكثر الناس عرضة للإصابة بأمراض سرطان الرئة والحنجرة والجهاز التنفسي عموما، من هم معرضون لفترات طويلة للأدخنة والأبخرة السامة وعادم السيارات والمدخنين إيجابا أو سلبا، وهكذا بالنسبة لملوثات البيئة الأخرى المتعددة.



أما فيما يتعلق بالأسباب الغذائية:

نجد أن أكثر الناس عرضة للإصابة بأمراض سرطان الثدي والقولون والبروستاتا هم اللذين يتناولون الدهون بكثرة في طعامهم .

كذلك فإن أكثر المصابين بأمراض سرطان الفم والحلق والكبد هم الذين يسرفون في تناول الكحوليات والتبغ .

وتعتبر السمنة أهم مسببات حدوث مرض سرطان الثدي نتيجة لزيادة الدهون وبحسب كمية الدهون تتحدد مستويات ودرجة المرض فكلما زادت نسبة الدهون زادت حدة المرض وهكذا.

ولأن علاج سرطان الثدي يعتمد على إيقاف إفراز كل الهرمونات بما فيها هرمون الأستروجين المهم جدا للنساء، فإنه من الضروري تقليل نسبة الدهون لأن الدهون هي التي تساعد على إفراز الهرمونات وخصوصا هرمون الأستروجين .

ولذلك ننصح كل الناس باتباع نظام غذائي سليم والذي يعتمد على تناول جميع العناصر الغذائية باعتدال ودون إسراف خاصة الحذر من الإسراف في الدهون والعناصر التي تتحول لدهون مثل بعض النشويات حتى يتمتعوا بالصحة والحياة بسعادة.

س: ما الأغذية الصحية التي تساعد على وقاية وعلاج أمراض السرطان؟

ج : من أسباب مرض السرطان هو ضعف الجهاز المناعي بجسم الإنسان لأن هذا الضعف يغري السرطان على مهاجمة الجسم، وهذا الأمر دعا بعض العلماء إلى القول بأن الأسباب النفسية التي تؤدي إلى ضعف جهاز المناعة أحد مسببات مرض السرطان، ولذلك نبدأ بالأغذية التي تعطي الجسم مناعة ومقاومة وتقي الإنسان من مرض السرطان ومن أهمها:

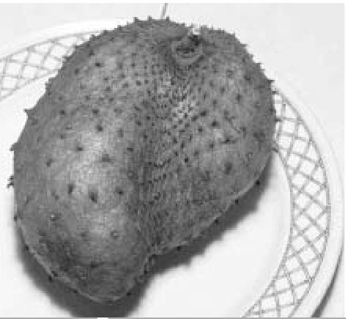
١ـ **الأعشاب:** ويأتي في مقدمتها الشاي الأخضر لأنه عنصر مهم في تقوية جهاز المناعة وكذلك الأعشاب التي تم الإشارة عنها في ص ١٨٠.

٢ـ **الأغذية الغنية بعنصر «اليود والسيلينيوم»:** يكفي للتدليل على أهمية **هذين العنصرين في مقاومة أمراض السرطان** أن اليابانيين قد استطاعوا التخلص نهائيا من بعض أمراض السرطان مثل سرطان الثدي والغدة الدرقية باعتمادهم على الغذاء الناتج عن التربة الغنية بالسيلنيوم واليود، وكذلك الأسماك الغنية «باليود والأوميجا٣» وهي عناصر مهمة لتقوية جهاز المناعة .

أما بالنسبة للأغذية المعالجة لأمراض السرطان فتوجد ثلاثة أنواع من «العلاجات الغذائية» عند الإصابة بمرض السرطان هي:

ـ أولا: علاج عشب القمح: والمقصود بالعشب هو: العود الأخضر للنبات وعشب الخضراوات وال SOURSORP .

ـ ثانيا: العلاج الياباني التقليدي: بالاعتماد على الحبوب والخضراوات .



تناول الحبوب والخضراوات فقط مع عدم تناول أي بروتين أو ألبان (ميكروبايوتك).

ـ ثالثا: الغذاء الذي لا يحتوي على الأحماض ولعل من المهم أن نقول هنا إن الغذاء الطبيعي وكما خلقه الله سبحانه وتعالى في الطبيعة بدون تدخل البشر هو الغذاء الصحي الأمثل لأجسامنا بل ووقايتها وحفظها من جميع الأمراض .

ومن بين أهم الأغذية للوقاية وكذلك علاج أمراض السرطان:

١. الحبوب والبقول ومنها: الأرز والشعير والذرة والقمح، والفول والفاصوليا البيضاء واللوبيا والفول السوداني والحمص... إلخ .

٢. ـ اللوز.

٣. خضراوات العائلة الصليبية: الكرنب والقرنبيط والبروكلي واللفت وهى مفيدة جدا في علاج مرض السرطان (مضادة للأكسدة).

٤. الخضراوات الورقية والفاكهة ذات اللون البرتقالي: لأنها غنية بالبيتاكاروتين وبفيتامين "A" فتزيد من مناعة الجسم .

٥. التوت: وله فوائد عديدة ومنها أنه يحمي الـ "D.N.A" من التلف وهو الحامض الأميني المكون لكل خلايا الجسم .

٦. التفاح: مهم جدا في الوقاية وعلاج مرض السرطان.

٧. الزبادي: ويعمل كواقي لعظام الجسم من توغل السرطان فيه.

وجدير بالذكر أن عنصر **الحديد ضار جدا بمرضى السرطان لأنه ينشط الخلايا السرطانية؛** لذا لابد أن يتجنب مرضى السرطان الأغذية الغنية به خصوصا اللحوم الحمراء ويمكن الاستعاضة عنها بتناول الأسماك ثلاثة مرات أسبوعيا وكذلك الأطعمة الحمضية.

س: ما الأغذية التي تناسب مرضى السرطان الذين يعالجون علاجًا كيميائيًا؟

ج : «العلاج الكيميائي» رغم أنه له آثارًا جانبية كسقوط الشعر والشعور بالغثيان إلا أنه يعتبر مهمًّا جدا في بعض الحالات، ولقد توصل العلماء إلى نوعين مهمين من الأغذية والتي تقلل كثيرًا من أعراض هذه التأثيرات وهما:

١- فيتامين "B6": ويتوفر في الدجاج والبيض والسمك والجزر والبسلة والسبانخ والأفوكادو واللوز، وإذا تم تناوله في صورة أقراص لابد أن يكون تحت إشراف طبي وهو يحد كثيرًا من تأثيرات العلاج الكيميائي.

ويلاحظ أن أدوية: الكورتيزون والمدرة للبول تعوق امتصاص فيتامين "B6" لذا لابد من التعويض عنها باستشارة الطبيب المختص.

٢- الكيوتن (Q 10): وهو إنزيم يقوم الجسم بتصنيعه وهو الوحيد المتواجد أسفل أنسجة الجسم وهو يشبه فيتامين "A"، وتوجد أنواع من الغذاء تعمل على تجهيز إفراز هذا الإنزيم ومنها:

- أسماك الماكريل والسردين والسلمون ويفضل تناولها طازجة، وإذا تم تناوله في صورة أقراص يكون بإشراف الطبيب المختص.

علاقة التغذية بمرض الإنفلونزا وتقوية جهاز المناعة

س: ماذا يفعل الناس لتفادي الإصابة بمرض الإنفلونزا؟

ج : للعلم فإن نزلات البرد تعتبر السبب الخامس في قائمة أسباب وفيات من يزيد أعمارهم عن «٥٦ عاما» ومن هنا تتضح مدى خطورتها وضرورة مقاومتها وعلاجها.

وأفضل طرق المقاومة والعلاج هي: الوقاية منها ويلعب الغذاء دورا مهما في ذلك ويأتي في مقدمة هذه الأغذية تناول «العسل الأبيض والزبادي والليمون» بصفة يومية.

س: ماذا نفعل عند الإصابة بنزلات البرد؟

ج : من المعروف أن **تناول السوائل والأعشاب الدافئة وبصفة مستمرة طوال فترة الإصابة بالأنفلونزا أمر ضروري لمقاومتها** ولتفادى مضاعفتها، لذا سنقدم أولا بعض الوصفات الطبيعية المجربة والتي نجحت تجاربها في ذلك ومنها:

ـ الأعشاب: ويتم عمل خلطات مفيدة منها مثل:

ـ الزنجبيل مع النعناع: وهو مفيد كثيرًا في علاج احتقان الحلق والأنف

ـ القرفة مع الكركديه: وهذا المشروب فائدته كبيرة للجهاز التنفسي

عموما لأن القرفة تعمل كمهدئ للصدر والشعب الهوائية عموما

- الكركديه غنى بفيتامين "C" ولكن يحذر الكركديه على مرضى ”الكلى والضغط المنخفض“ لاحتوائه على ”أوكزالات كالسيوم“.

- الينسون والبابونج: يقاومان نزلات البرد بكفاءة عالية.

الفلفل الأسود: بإضافته إلى الشوربة وغيرها فهو يزيل احتقان الأنف والحلق كما يفيد الصدر.

هناك بعض الأغذية التي تقاوم البرد وخصوصا الخضراوات وأهمها:

- عصير الجزر: يقوي المناعة ويزيل احتقان الزور ويمكن إضافة البقدونس عليه.

- عصير البطاطس أو البطاطا: وطريقة عمله كالتالي:

تنظيف حبة أو حبتان من البطاطس جيدا وتقطع مع الاحتفاظ بقشرتها.. وتغلى على النار لمدة ١٥دقيقة ثم تصفى ويشرب ماؤها ثلاثة مرات في اليوم، وهو يقلل من عدد أيام الإصابة بالبرد إلى أدنى حد ممكن.

فبدلا من خمسة أيام تصبح ثلاثة أيام فقط.

مع الحرص على أن يتم تناول هذا المشروب طازجا دائما.

- حمص الشام: مع إضافة الليمون عليه.

- الحلبة: مقاوم قوي للبرد.

ـ عصير البرتقال وعصير الطماطم: لاحتوائهما على فيتامين «C“ كما يساعدان على امتصاص الحديد، ويفضل تناولهما مع الوجبات اليومية.

ثم نأتي للعناصر الغذائية التي تقاوم وتعالج البرد فأهمها:

١. الخضراوات والفاكهة: ولابد من الإكثار من تناولها نيئة لكي يتم الاستفادة من الفيتامينات التي تحتويها بصورة أكبر لتقوية الجهاز المناعي.

٢. الأغذية الغنية بعنصر الزنك: وهذا ما أثبته العديد من البحوث والدراسات وفي أحد هذه البحوث تم إجراؤها على عدد ٧٠ مريضًا بالأنفلونزا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة ٣٥ مريضًا، وتم إعطاء المجموعة الأولى الأغذية الغنية بعنصر الزنك في مقابل عدم إعطاء تلك الأغذية للمجموعة الثانية، وقد تم شفاء أفراد المجموعة الأولى بعد خمسة أيام فقط، في حين لم يتم شفاء المجموعة الثانية إلا بعد مرور تسعة أيام أي بعد ضعف المدة الزمنية تقريبا، وهكذا يتضح لنا أهمية عنصر الزنك في مقاومة وعلاج نزلات البرد والأنفلونزا.

ومن أهم الأغذية الغنية بعنصر الزنك: اللحوم والزبادي والأسماك مع ملاحظة أن يتم تناول هذه الأطعمة بمعزل عن الفواكه الحمضية لأنها تعوق امتصاص الزنك في الجسم.

٣. اللحوم: لأنها غنية بالحديد وبالزنك، ويفضل تناول عصير البرتقال معها لتساعد على امتصاص الحديد.

٤. الدجاج: وخصوصا شوربة الدجاج فهي مفيدة جدا لمرضى نزلات البرد وينصح بتناولها طوال اليوم بالنسبة للحالات المتقدمة من المرض، ويمكن إضافة الفلفل الأسود والليمون لها.

س: كيف نتفادى إصابة أطفالنا بنزلات البرد والأنفلونزا خاصة أن مناعتهم ضعيفة؟

ج : نصيحة لكل أم أن تحرص على أن تعطي أطفالها يوميا «**ملعقة عسل نحل**» مع لبن أو زبادي والأفضل أن تزيد **عليها** «**حبة البركة**» **مطحونة** لأن **هذا المشروب مفيد جدا ويزيد كثيرًا من مناعة الأطفال**، أيضًا مع الحرص على تناولهم كوب ماء كبيرًا لأن الماء مليء بالمعادن وذلك قبل خروجهم من المنزل مباشرة وتعرضهم للبرد.

وأيضًا أن تحرص على إعطائهم عصير برتقال ليتناولوه في المدرسة لأنه غني

بـ "فيتامين C" ويفضل عمله في المنزل طازجًا ـ بدون مواد حافظة ـ وأن يكون هذا العصير أو عصير الليمون بماء بارد وليس كما هو شائع بماء ساخن لأن التسخين يفقد العصير أهم ما فيه وهو فيتامين "C".

وقبل كل ذلك أن تحرص على تناولهم وجبات يومية وخصوصا وجبة الإفطار على أن تشمل هذه الوجبات كل العناصر الغذائية وبالأخص الخضراوات والفاكهة والبروتين والدهون. مع ضرورة تعليمهم بعض العادات الصحية الكفيلة بعدم نقل العدوى لزملائهم ومن بينها عدم المصافحة لأن فيروس الأنفلونزا يستمر في اليد، بل من المفروض أن تقوم كل أم طفلها مريض بالأنفلونزا بمنعه من الذهاب للمدرسة حرصا على عدم تفاقم حالته وأيضًا عدم إصابة زملائه بالمرض.

س: سيدة تشكو من التهاب الحنجرة والأحبال الصوتية وتسأل عن أفضل علاج، وما هي التغذية المناسبة لتلك الحالة؟

ج : مبدئيا لابد أن تعرض نفسها على طبيب حتى تقف على التشخيص السليم لحالتها والعلاج المناسب.. أما بالنسبة للتغذية المناسبة فأنصحها بتناول خلطات الأعشاب السابق ذكرها وعصير البطاطس أو البطاطا وأيضًا شوربة الدجاج فكل ذلك يهدئ من حالتها تماما وربما يساعدها على الشفاء تماما وأيضًا مع الأطعمة الغنية بالزنك.

وبالنسبة للحنجرة فالنزنجبيل والينسون مفيدان جدًّا.

س: طفلة عمرها عشر سنوات أصيبت بنزلة برد وسببت لها تقرحات في الفم والحلق.. ما هي التغذية المناسبة لها؟

ج : مبدئيا لابد أن تمنع عنها الأطعمة الحمضية وكذلك الأطعمة الساخنة حتى لا تزيد حالة الالتهاب والتقرحات وأن تتناول الأطعمة باردة أو دافئة قليلا، مع الحرص على تناولها العصائر دائما وأيضًا الچيلي المطعم بالفواكه غير الحمضية والغنية بفيتامين "C" ويوجد بالصيدليات كريم جيل يهدئ ويعالج تلك التقرحات ولكن بعد استشارة الطبيب.

س: سيدة لديها طفل عمره ثلاث سنوات وشهران، ولا يأكل سوى القليل ومقاومته ضعيفة جدا وهو يمرض باستمرار بالبرد أو بالأنفلونزا فتسأل ماذا أفعل له؟ وهل هناك علاقة بين تناول السمك والبيض والإصابة بالبرد؟

ج : مبدئيا علينا جميعا أن نعلم أن الأطفال في هذه السن - وربما قبل ذلك - يبدءون في التعبير عن ذواتهم وعلى كل المستويات وليس فقط فيما يقدم لهم من طعام ويظهر ذلك هنا في قبوله لألوان معينة من الأطعمة ورفضه لألوان أخرى منها وهكذا، لذلك علينا أن نتفهم ونتواصل جيدا مع أطفالنا ثم نبدأ وبالتدريج في تعويدهم على اتباع نظام تغذية سليم يتم من خلال تناولهم لجميع الأطعمة بجميع عناصرها و فوائدها.

ويمكن البدء بالخضراوات والفواكه لأنها غنية بالفيتامينات والتي تزيد من المناعة والمقاومة لنزلات البرد والأنفلونزا مع مراعاة عرضه على طبيب أطفال.

ـ ولا توجد أي علاقة بين تناول الأسماك أو البيض والإصابة بالأنفلونزا أو نزلات البرد

بل هي شائعة قديمة خاطئة وللأسف ما زالت سارية كحقيقة عند بعض الناس، ولكن الصحيح أن هناك بعض الناس لديهم حساسية تجاه تناول السمك أو البيض، أو قد يكون البيض صعب الهضم والمعدة في حالة الإصابة بالبرد تكون حساسة.

ملوثات البيئة المتعددة، وكيفية تفادي آثارها بالتغذية

س: ما ملوثات البيئة وآثارها على صحة الإنسان؟

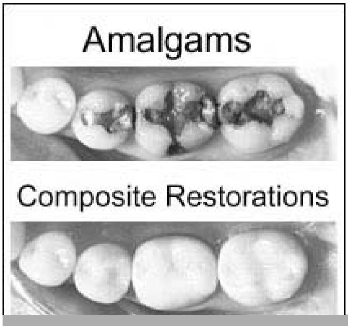
ج : ملوثات البيئة متعددة ولها آثار سلبية عديدة وقد تصبح خطيرة ما لم يتم مواجهتها والتعامل معها إذا لم يكن بالتخلص من أسبابها فعلى الأقل بتفادي تلك الآثار السلبية والخطيرة، ومنها مثلا:

- المبيدات الكيماوية التي يتم رشها على المنتجات الزراعية.

- الهرمونات التي تضاف على علف الماشية والطيور بهدف التسمين.

- العوادم والأدخنة متعددة المصادر من المصانع والسيارات وغيرها، بل ومن شي اللحوم على الفحم.

- الزئبق الموجود في حشو الأسنان.



- الأواني والأكياس البلاستيك التي تحفظ فيها الأطعمة لأنها تفرز هرمونًا يشبه هرمون الأستروجين يتفاعل مع الأطعمة المحفوظة وخاصة اللحوم والدهون.

ـ غاز «الفادون» وهو غاز طبيعي موجود في المنازل الجديدة يتسرب إليها من التربة أسفل تلك المنازل، وقد اكتشف الأمريكان أنه المسبب الثاني لأمراض سرطان الرئة في أمريكا بعد التدخين. وغيرها العديد من الملوثات.

س: إذن كيف تدخل هذه الملوثات إلى أجسامنا وما هي آثارها؟

ج : هذه السموم وغيرها تدخل إلى جسم الإنسان عن طريق: الأنف والفم والجلد وينتج عن ذلك ـ وكما أسلفنا ـ آثار قد تكون سلبية ومنها: الحساسية في العين أو في الصدر، والقيء والإسهال وآلام في البطن، وقد تكون أخطر من ذلك فيمكن أن تسبب أمراض الكبد والكلى بل والسرطان.

س: ماذا يفعل الإنسان لتجنب هذه الآثار الخطيرة للملوثات؟

ج : مبدئيا عليه أن يكون إيجابيا في التعامل مع كثير من أسبابها مثلا:

ـ أن يخرج للأماكن الخضراء بصفة دورية لتجديد خلايا جسمه بالأكسجين النقي

وأن يتفادى تناول الأطعمة المشوية على الفحم لأن الدهون تذوب وتسقط على الفحم فتصعد منه إلى الطعام وإلى أنفه، وهذا الدخان يمثل خطورة.

ـ وكذلك تفادي الأطعمة المحفوظة في أوانى بلاستيك وأن يحفظ أطعمته في أوانٍ زجاجية بشرط أن يكون الزجاج المصنوعة منه خاليًا من الرصاص الذي يتفاعل مع هذه الأطعمة.. وهكذا.

ـ والذي يحمي الإنسان من مسببات التلوث ويحد من آثارها الخطيرة كثيرًا الجهاز المناعي في الجسم الذي يتولى مهمة الدفاع عنه فهو يتربص بها فيحرك الأجسام المضادة لها وكذلك كرات الدم البيضاء وهنا تظهر أهمية الغذاء المسئول عن تقوية الجهاز المناعي وكرات الدم البيضاء فمثلا كرات الدم البيضاء تتغذى على مضادات الأكسدة أي الفيتامينات وأهمها:

ـ "A.C.E.D" يفضل الحصول عليها من الغذاء وليس الأقراص والحبوب لأن أي زيادة في تناول هذه الأقراص قد تنشأ عنه أضرار كبيرة وعلى سبيل المثال الزيادة في تناول أقراص فيتامين "A" قد تصيب الكبد بالتلف.. وهكذا.

ولذلك من الأفضل أن يقوم كل إنسان بعمل تحليل ليتعرف على ما ينقص جسمه منها فيأخذه عن طريق الغذاء، فالرصاص معروف أنه سم وضار جدا بجسم الإنسان وعندما يكون الإنسان لديه نقص في الكالسيوم فإن الرصاص يحل محل الكالسيوم لأن الجسم لا يفرق بينهما، أما إذا كان الجسم متكاملاً وليس به نقص فلا يمكن أن يتأذى لأنه سوف يقاوم هذه السموم والملوثات ويخرجها بسرعة لأن بقاءها لفترة طويلة يؤدي إلى حدوث الأضرار التي سبق ذكر بعضها.

وهناك أغذية تساعد كثيرًا الجسم على طرد الملوثات والسموم وأهمها:

ـ الألياف: وفى مقدمتها "نخالة القمح" وأفضل أنواع الألياف، وأيضًا "الباكيتين" والتفاح أغنى

مصادره، ثم العائلة الصليبية: أي الكرنب والقرنبيط والبروكلي واللفت، وكل ما سبق يحتوى على مادة اسمها ''إيزوسيو سيانيت'' وهى التي تقوم بطرد السموم من الجسم.

ـ عنصر الكبريت: أجرى عالم إنجليزي اسمه ''دافيد هيل'' دراسات وأبحاثًا أثبتت أن البكتريا الضارة الموجودة في الجسم تختفي عند وجود عنصر الكبريت في الجسم، وأهم الأغذية التي تحتوي على عنصر الكبريت: الثوم... ولو وضعنا الثوم على البكتريا فإنه يقتل الضار منها ويترك النافع؛ ولذلك ننصح من تعودوا على تناول الطعام خارج المنزل الاحتفاظ دائما بحبوب الثوم ويمكن تناول قرصين منها عقب كل وجبة، أيضًا عنصر الكبريت موجود في البصل.

س: ماذا نفعل تجاه كل من:

١ ـ مياه الشرب في الصنابير خاصة ورائحة الكلور تنبعث منها؟

٢ ـ الأطعمة المجمدة المحفوظة في أكياس بلاستيك؟

٣ ـ الفاكهة الجديدة وبالأخص هناك يوسفي أحمر كبير الحجم؟

ج : بالنسبة للمياه والكلور: تغلي الماء لمدة ١٠ دقائق فيتصاعد الكلور وينتهي على أن يتم ذلك في أوانٍ إما استانليس أو مطلية أو زجاج ثم بعد أن تبرد نبدأ أن استخدامها.

ـ أما بالنسبة للأكياس البلاستيك: لا شك أن هذا ضار والأفضل الاتجاه إلى الأغذية المحفوظة في أوانٍ زجاجية، ولكن إذا اقتضت الحاجة لذلك عليك باستبدالها بأكياس أخرى ورقية من الورق الأبيض.

ـ وبالنسبة للفواكه الجديدة: أفضل شيء هو أن تقوم بغسل الخضراوات والفاكهة بالماء والصابون وبشكل جيد لإزالة آثار المبيدات الضارة، وبالمناسبة يجب الحذر من الفواكه المشمعة ـ أي التي يوضع عليها طبقة شمعية لأغراض الحفظ والشكل الجمالي ـ لأنها ضارة، وأيضًا الحرص على إزالة الأوراق الخارجية للخضراوات لأنها تحمل بقايا المبيدات.

نظام لتخليص الجسم من السموم

ـ هناك نصيحة يمكن العمل بها وهي ضرورة عمل نظام «تخليص الجسم من السموم» فهو مفيد جدا لطرد أي سموم قد تكون دخلت الجسم وذلك كما يلي:

ـ اليوم الأول: فصان من الثوم أو كبسولة، وكوبان من الشاي الأخضر، ٨ أكواب ماء، عصير عنب صافي وعصير تفاح.

ـ اليومان التاليان: نفس اليوم الأول بالإضافة لعصائر أي نوع من الفاكهة والخضراوات فيما عدا «البرتقال والطماطم» ومن أهمها: الجزر والكرنب، والعنب والكرفس والتفاح، وأفضل توقيت لتناول الخضراوات هو فترة بعد الظهر بحيث يكون العصير مكونًا من ثلاثة أرباع فاكهة أو خضار وربع ماء وإذا كانت هناك رغبة في تناول شيء فيفضل أن يكون: تفاحًا مسلوقًا أو بطيخًا.

ـ وهناك عصير عبارة عن مزيج من:

ـ ٣حبات جزر و ٣ ورقات كرنب وعودين من الكرفس، وعودين من البقدونس.

وهذا العصير مفيد جدا وصحي.

اللحوم.. فوائدها.. كيفية تناولها.. بمناسبة قدوم عيد الأضحى المبارك

س: ما أفضل مصادر «اللحوم الحيوانية» وما أهم فوائدها؟

ج : مبدئيا اللحوم الحيوانية كلها مهمة ومفيدة جدا للإنسان بشكل عام لأنها أهم مصادر البروتين والدهون اللازمين لتكوين خلايا - كل الخلايا - في جسم الإنسان.

وسوف أركز الحديث هنا عن لحم الغنم:

- من اللحوم السهلة الهضم - على عكس الشائع - وقيمة البروتين فيه مرتفعة جدا رغم احتوائه على نسبة عالية من الدهون والتي من السهل نزعها لأنها تكون خارجية عكس اللحوم الأخرى.

- ولحم الغنم يحتوى على: فيتامين "B" المركب وحديد وكالسيوم وفوسفور ونسبة الفيتامين فيه عالية جدا ومفيدة جدا أيضًا لأنه سهل الهضم فإنه يسهل تناوله

لكل الأعمار، وأيضًا فسعراته الحرارية منخفضة مقارنة باللحوم الأخرى.

ـ ١٠٠ جرام من لحم الغنم: تحتوى على ٢٣٥ سعرًا حراريًّا

ـ ١٠٠ جرام من لحم البتلو: تحتوى على ١٨١ سعرًا حراريًّا

ـ ١٠٠ جرام من لحم البقري: تحتوى على ٣٦٤ سعرًا حراريًّا

ـ هذا بالإضافة إلى أن لحم الغنم لا يحتوي إلا على نسبة قليلة من الهرمونات كما أنه غالبًا لا يحتوي على مضادات حيوية.

ـ فضلا عن عمره القصير مقارنة مثلا بالأبقار طويلة العمر.

ـ وأفضل الأجزاء التي يمكن تناولها من الغنم هي:

ـ الذراع والكتف.

ـ أما بالنسبة لأعضائه الداخلية:

ـ **الكبدة**: مصدر هائل لفيتامين "A" والفوسفور والحديد والبوتاسيوم ولكن **يجب أن تكون آمنة لأنها مركز تجمع السموم في جسم الحيوان** وهى كذلك في الإنسان.

ـ القلب: يحتوى على فيتامين "B" المركب ولكن به قليل من الكوليسترول ممكن تناول القليل منه.

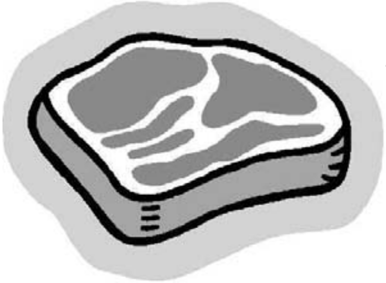
ـ المخ: يحتوى على فيتامين "B" المركب ولكن الكوليسترول فيه نسبة عالية جدا ويستحسن عدم تناوله، وحتى بعض الدول تمنع تناول بعض الأعضاء الداخلية.

ـ اللسان: كامل الدسم لأنه محمل بالدهون والكوليسترول وكذلك يحتوى على فيتامين "B" المركب ويستحسن عدم تناوله إطلاقا.

ـ الأحشاء الداخلية: كالمعدة والأمعاء وتحتوى على كمية كبيرة من البروتين وكمية قليلة من الكوليسترول.

ـ ولابد من الحرص على سلامة وصحة الغنم التي نأكل منها، وكذلك الأعضاء والأجزاء التي نتناولها منها.

س: ما الكمية المناسبة من اللحوم التي يجب أن يتناولها الإنسان يوميا؟



ج : الإنسان الصحيح السليم له في اليوم ما يعادل ٦٠ جرامًا من البروتين أي ما يعادل «١٢٠» جرامًا من اللحوم سواء (لحوم حمراء أو بيضاء أو أسماك).

وذلك لأن الزيادة يتخلص منها الجسم عن طريق «الكلى» مما يزيد العبء عليها، وعندما تكون محملة بالدهون أو أي مواد ضارة أخرى فإن الجسم يتخلص منها عن طريق «الكبد» وهو ما ينذر بالخطر على صحة الإنسان عند الزيادة في تناول اللحوم أو الدهون؛ لذا يجب الاعتدال.

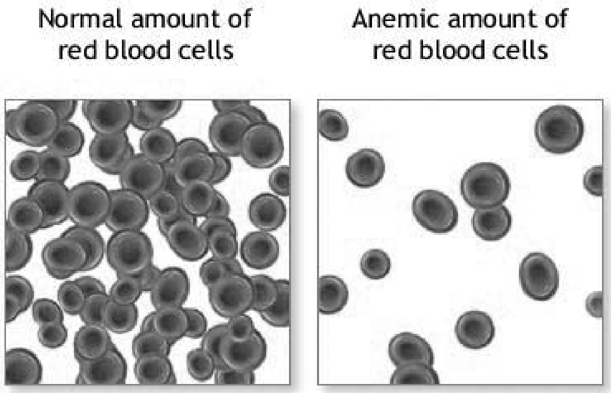
س: عيد الأضحى على الأبواب.. كيف يأكل الناس خاصة الذين يتناولون اللحوم بكثرة؟

ج : على الجميع الاعتدال وعدم الإسراف في تناول اللحوم لأنها تشكل عبئًا عليه وقد تؤدي لأخطار، وكذلك يفضل نزع الدهون عنها قبل طهيها ثم استخدام «شوربة اللحم» لأنها مليئة بالفيتامينات سواء في عمل «الفتة»، أو بطهي الخضراوات بجانب اللحوم فيها وبأي طريقة أخرى.

مع الحرص على تناول بعض الخضراوات بجانب اللحوم ومنها:

ـ الكرفس والخيار والبقدونس فهي تساعد على التلطيف من ناحية.. كما أنها تعمل كمطهر للأمعاء من ناحية أخرى.

الأنيميا وعلاقتها بالتغذية



س: ما هو مرض الأنيميا؟

ج : مرض الأنيميا عبارة عن «نقص» في عدد الكرات الحمراء بالدم، أو في الهيموجلوبين في الدم، والحالة الأولى لها أسباب كثيرة منها:

ـ اضطراب الهرمونات بشكل عام والالتهابات المزمنة، والدورة الشهرية في النساء بمعنى استمرارها لفترة طويلة مما يؤدى إلى حدوث نزيف لبعضهن والحمل المتكرر وكذلك الأمراض العضوية مثل تليف الكبد والسرطان، وأيضًا لسوء التغذية الذي ينتج عنه نقص في الفيتامينات والمعادن كالفوليك أسيد والحديد.

وبالإضافة لما سبق كله ففي بعض الحالات نجد أن إنسانًا يأكل بشكل سليم وصحي بما فيها الأطعمة الغنية بالحديد والمعادن والفيتامينات ومع ذلك حينما يذهب لإجراء تحاليل يكتشف وجود «أنيميا»! والسبب هو: سرعة ترسيب كرات الدم

الحمراء والأنيميا قد تكشف ـ هي نفسها ـ عن وجود أمراض لا يعلم عن وجودها شخص ما، ومنها على سبيل المثال:

ـ مرضى الأنيميا الخبيثة «السرطان» ويكتشفه الإنسان عن طريق تحاليل الأنيميا حينما لا يمتص جسمه فيتامين "B12"، وكذلك ”أنيميا البحر المتوسط“.

إذن الأسباب متعددة؛ ولذا لابد أن يكون هناك كشوف وتحاليل دورية يقوم بها الإنسان مرة على الأقل كل ستة أشهر أو سنة على الأكثر وأن يتبع نظامًا غذائيًا صحيًّا سليمًا يشمل جميع العناصر الغذائية التي تمد جسمه بكل ما يحتاجه.

وفى هذا السياق لابد أن نحذر من أن الإفراط في تناول المعادن والفيتامينات قد يؤدي إلى حدوث مشاكل بل وأمراض خطيرة خاصة لو كان تناولها بدون داعٍ أو ضرورة، وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن كثرة تناول ”الحديد“ يؤدي إلى حدوث خلل في جسم الإنسان وقد يتطور هذا الخلل ليؤدي إلى حدوث أمراض في الكبد والفقريات والكلى بل قد يؤدي لمرض السرطان؛ لأن الحديد يزيد من الخلايا السرطانية، كما يؤثر على الجهاز المناعي بالإنسان.

س: كيف يعرف الإنسان أنه يعاني من الأنيميا؟

ج : مرض الأنيميا له أعراض معروفة ومنها: الصداع والإمساك والإجهاد عند بذل أي مجهود، وللأسف بعض الناس عند حدوث بعض أو كل هذه الأعراض يسارعون بتناول

«أقراص الحديد» بناء على نصيحة أحد المعارف وهذا خطأ كبير جدا ـ وكما شرحنا من قبل ـ وأفضل وسيلة لمعرفة أسباب هذه الأعراض هو القيام بعمل «تحليل الدم» ـ الهيموجلوبين ـ لمعرفة السبب الحقيقي ربما لا يكون الأنيميا، وما يحتاجه فعلا من علاج.

س: ماذا يفعل النباتيون أو غيرهم ممن لا يستطيعون الحصول على الحديد وجميع المعادن والفيتامينات من المصادر الحيوانية؟

ج : هؤلاء يمكنهم الحصول على ما ينقصهم وخاصة الحديد من الحبوب والبقول ومع أي وجبة من أيٍّ منها يتناول

فيتامين "C" مثلا عصير البرتقال لأنه يساعد كثيرًا على امتصاص ”الحديد النباتي“ غير الحيواني، كما أن فيتامين "B12" مهم جدًّا للنباتيين.

س: ما الأغذية الغنية بالحديد والمعادن والفيتامينات؟

ج : الحديد وبقية المعادن والفيتامينات تتوفر وبشكل كبير في الأغذية التالية:

ـ المصادر النباتية: الخضراوات ذات اللون الأخضر عموما ومنها: البامية والبروكلي والبقدونس والملوخية غنية جدا بالحديد، وقد صار بعض الناس يشربونها باردة على الريق.

ـ الفاكهة: المشمش والبرقوق والموز والتفاح والبلح والعنب والزبيب.

ـ المصادر الحيوانية: وتعتبر البروتينات الحيوانية هي أغنى مصادر الحديد على الإطلاق كاللحوم والألبان والبيض.

ـ المصادر البحرية: الأسماك بها نسبة كبيرة من الحديد وأفضل طريقة للاستفادة من الحديد في الأسماك هي تناولها مع الخضراوات ويمكن عمل «صينية أسماك بالخضراوات» بفرن البوتاجاز وتكون شهية ومغذية جدا.

س: ماذا عن أقراص الحديد.. فوائدها وأضرارها؟

ج : مبدئيا الاستفادة المثلى للجسم من الحديد وغيره تكون في الحصول عليها من مصادر طبيعية وليست صناعية، ولكن في بعض الأحوال وللضرورة كحالات المرضى- وهنا لابد أن يكون تحت إشراف طبي - يمكن تناول هذه الأقراص أو الكبسولات لأنها تكون ذات فائدة، وهنا يجب التنبيه على:

١. أن الحديد يعوق الجسم من امتصاص الكالسيوم فيجب أن يتم تناول كل منها بمعزل عن الآخر ونفس الشيء مع «الألياف».

٢. أفضل طريقة لتناول أقراص الحديد مع الخضراوات ويكون ذلك أثناء تناول الطعام مع كوب ماء كبير ليحصل الجسم على أقصى استفادة منه.

٣. يحذر تناول الكافيين كالقهوة والشاي عقب تناول الطعام.

ولعل ذلك ما يفسر أن نسبة غير قليلة من الشعب المصري يعاني من مرض الأنيميا على الرغم من اعتمادهم بشكل أساسي على الفول كوجبة إفطار وذلك لأنهم يتناولون بعدها مباشرة **الشاي والقهوة. والأفضل أن يكون ذلك بعد ساعتين من الأكل.**

س: أيهما أكثر عرضة للإصابة بمرض الأنيميا الرجال أم النساء؟

ج : **النساء والأطفال هم الأكثر تعرضا للإصابة به**، ولذلك ننصح بعمل التحاليل والكشوف اللازمة بمجرد الشعور بأي تعب أو إجهاد والأفضل من ذلك وكما قلنا سابقا أن تجرى هذه الفحوص بصفة دورية كل ستة أشهر، ويؤخذ في الحسبان أن هذه الأعراض ربما تكون بسبب نقص في بعض الفيتامينات وليست الأنيميا هي السبب.

س: طفلة عمرها خمس سنوات ونصف مريضة بأنيميا الفول ولديها نقص كبير في الحديد وقد تم علاجها بالكورتيزون فأدى إلى إصابتها بهشاشة في العظام.. ما الغذاء المناسب لها؟

ج : لأنها طفلة وربما لا تعي بالضبط طبيعية ما حدث لها ورغبتها في تناول كل شيء، نفهمها بالتدريج نوعيات الطعام المحظورة عليها، وهذا هو دور الوالدين وبخاصة الأم ويمكنها التفاهم كذلك مع المدرسات في المدرسة، ويمكن أن تتناول – ولكن بإشراف طبي – مكملات الحديد (أقراص) بجانب الخضراوات واللحوم وأن تتناول على الريق يوميًّا ربع فنجان صغير عسل أسود مضافًا عليه الليمون.

س: فتاة عمرها ٢٣ سنة تشكو من الأنيميا والتي تسبب لها ظهور حبوب على وجهها وتساقط شعرها، ورغم أنها أخذت حبوب حديد فلا فائدة، كما أن الكريم الخاص بحبوب الوجه لم يعد يعطي نفس النتيجة وتسأل ماذا تفعل للتخلص من الأنيميا؟

ج : أولا: لابد من تقوية الشعر في المنزل إذا كانت محجبة لكي تفتح مسام جلد الشعر مع عمل تدليك له، وأن تلاحظ نسبة الهيموجلوبين فلا تسمح بانخفاضه ونسبته في النساء عموما تكون ما بين (١١ إلى ١٤) وعليها تناول الجرجير والثوم فهما

يفيدان الشعر فالثوم يصنع منه الآن دواء للشعر، أيضًا عليها تناول الخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر بما تحتويه من فيتامينات ومصادر مهمة ولكي تمتص في الجسم عليها إضافة الليمون قبل تناولها، بالإضافة لأهمية تناول البروتينات.

وهناك فيتامينات خاصة بتقوية الشعر في صورة أقراص والكالسيوم من المعادن المهمة جدًّا للشعر والأظافر.

أما بالنسبة لحبوب الوجه فعليها أن تقوم بالآتي:

غسل الوجه جيدا بماء ساخن ثم بارد فورا لمدة ثلاث مرات يوميًّا.

عدم وضع مساحيق التجميل وخلافه إلا في أضيق حد ممكن ولتعطي البشرة الفرصة لكي تتنفس.

الحرص على عدم الإصابة بالإمساك لأنه يتسبب في ظهور البثور.

يجب مراعاة الحالة النفسية وأن تبتعد عن أي قلق أو توتر، لأنها تؤثر على الوجه وكذلك على تساقط الشعر.

ويفضل أن تقوم بعمل نظام "تخليص الجسم من السموم" لمده ثلاث أيام.

وسبق وقدمنا طريقة عمله، فسوف يساعدها كثيرًا.

س: شاب عمره ٢٥ سنة ونصف ويعانى من أنيميا حادة يرجح أنها تؤثر على طوله فهو قصير، كما أنه ينام فترات طويلة ويسأل عن الغذاء المناسب له؟

ج : التغذية هنا فعلا تلعب دورا مهما بجانب ضرورة ممارسة الرياضة وعليه أن

يركز على الأطعمة الغنية بالحديد ـ بجانب العناصر الغذائية الأساسية ـ مثل:

اللحوم والعسل الأسود بالليمون، والخضراوات مهمة جدا **خاصة ذات اللون الأخضر الداكن مع وضع الليمون عليها لأن فيتامين "C" يساعد على امتصاص الحديد،** وكذلك البقول مثل العدس فهو غني بالحديد والفيتامين، أيضًا يمكن وضع الفول على الأرز، أو الأرز مع الذرة أو فول مع الخبز الأسمر، فهذه ما يسمى بالبروتين المتبادل النباتي فهي تعادل البروتين الحيواني تماما.

على أن يتناول مع كل وجبة عصير غني بفيتامين "C"، وكذلك تناول العسل الأسود ثلاث ملاعق كبيرة يوميًّا مضافًا إليه الليمون.

قرحة المعدة وعلاقتها بالتغذية

س: ما قرحة المعدة وما أسبابها وأعراضها؟

ج : قرحة المعدة ـ ببساطة ـ عبارة عن بقعة في جدار المعدة وقد تتعرض للتآكل بفعل الأحماض الموجودة بداخل المعدة وهى أحماض كاوية أو تلك التي تأتي من الأطعمة أو نتيجة لعدم وجود «المخاط» المسئول عن حماية جدار المعدة.

وقد يكون السبب نوعًا من البكتريا تصيب المعدة بالقرحة وهذه البكتريا يمكن علاجها.

ـ أما أعراض مرض قرحة المعدة فهي:

ـ الشعور بألم شديد في المعدة بعد الأكل بحوالي ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة وهذا الألم يزول إذا عاود المريض به الأكل مرة ثانية أو بتناول كوب ماء كبير أو مضاد للحموضة.

وقد يشعر مريض قرحة المعدة أيضًا بالصداع والغثيان والانتفاخ وربما آلام أسفل الظهر، بالإضافة إلى ذلك هناك عوامل مساعده تزيد من آلام المعدة:

ـ الحالة النفسية: لأنها تتسبب في زيادة إفراز الأحماض الموجودة بالمعدة.

ـ تناول الأدوية دون استشارة الطبيب ومنها: الأسبرين ومضادات الالتهابات، وكذلك مضادات الحموضة إذا تم تناولها بطريقة عشوائية والسبب أن بعضها يحتوي على «هيدروكسيد الألومنيوم» وهو ضار بالمعدة فضلا عن أنه يمنع امتصاص الفوسفور المهم لعملية الهضم، وكذلك الكالسيوم.

- الكافيين: مضر جدا بقرحة المعدة.

- الدهون: وهى تزيد من قرحة المعدة لبقائها في المعدة لفترة طويلة واحتياجها للأحماض لهضمها.

- اللبن الحليب بعكس الزبادي واللبن الرائب.

س: ما الأغذية المناسبة لمرضى قرحة المعدة، وكيف يأكل المريض بها؟

ج : أولا على مريض قرحة المعدة أن يراعي تقسيم وجباته على مدار اليوم مع تقليل الكمية فيمكن تناول وجبة صغيرة كل حوالي ٣ إلى ٤ ساعات.

وعليه أن يعتمد بشكل أساسي في طعامه على الأرز ومنتجاته القمح والشعير والذرة والحبوب لأنها كلها تحتوي على مادة «الكلورفيل» المفيدة للمعدة.

مع مراعاة الامتناع عن تناول الحمضيات والأطعمة الحارة الحراقة، مثل الفلفل الحار والشطة وغيرها.

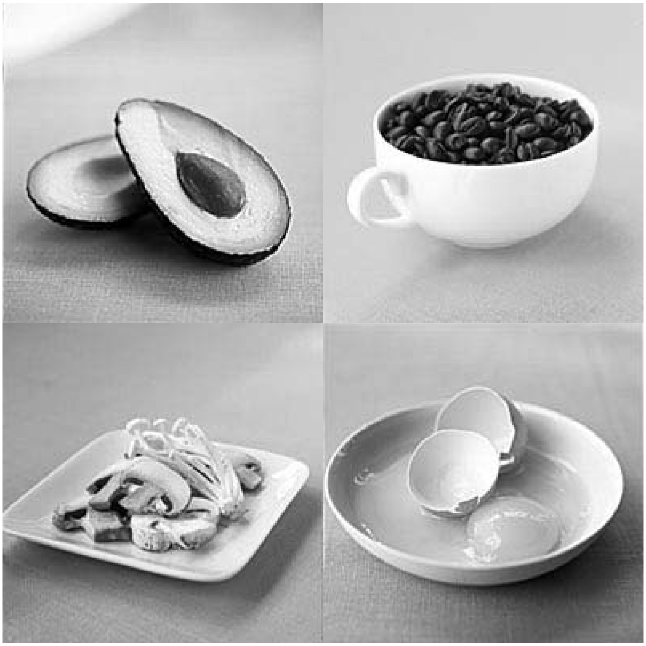
وأيضًا الامتناع عن التدخين والكافيين.

وإذا حدثت له نوبة يمكنه: شرب كوب ماء كبير ليهدئ عصارة المعدة، وكذلك تناول الأفوكادو والموز والبطاطس والخضراوات الورقية لاحتوائها على فيتامين "K" وهو يساعد على تجلط الدم لأن القرحة ربما تحدث نزيفًا.

س: كيف يحصل مريض قرحة المعدة على الدهون دون حدوث أضرار؟

ج : الدهون المحظورة على مريض قرحة المعدة هي «الدهون المضافة» كالسمن والزيت.... إلخ، وكذلك الأطعمة الغنية جدا بالدهون مثل المكسرات، ولكن يمكنه **تناول الزبادي فهو مفيد جدا بالرغم من احتواءه على الدهون**، والأفوكادو أيضًا يعد من ضمن الدهون.

وننصح بكثرة **تناول الماء لمريض قرحة المعدة لأنه مفيد جدا في تهدئة المعدة.**



التغذية المناسبة حسب فصائل الدم

س: هل هناك ما يسمى بالتغذية حسب فصائل الدم ؟

ج : بعض الناس تعقد في ذلك.. وهذا الاتجاه أخذ في التزايد باعتباره «نظام للتخسيس» وسوف نقدم جداول تشمل على الأغذية المسموح بها والأغذية الممنوعة والأغذية المحايدة لكل من فصائل دم "A.B.O" لمن يرغب .

الجدول الخاص بأغذية فصيلة دم "A"

م	النوع	الأغذية الممنوعة	الأغذية المحايدة	الأغذية المسموحة
١	اللحوم	اللحوم الحمراء كلها ـ البط ـ الأوز ـ الأرانب ـ الكبدة ـ القلب ـ البقر ـ الماعز	الديك الرومي ـ الدجاج ـ الفَرُّوج	
٢	المأكولات البحرية	الكافيار ـ الجمبري ـ الضفادع ـ الإستاكوزا ـ السلاحف ـ الاخطبوط ـ الأصداف		السلمون ـ السردين ـ الماكريل ـ الكود ـ السمك الأبيض ـ القرش ـ التونة
٣	الدهون والزيوت	زيت الذرة ـ زيت اللوز ـ زيت عباد الشمس		زيت الزيتون ـ زيت الكتان (الزيت الحار)
٤	منتجات الألبان ومشتقاتها	الجبن الأمريكي ـ الجبن الأزرق ـ الجبن الشيدر ـ الجبن القريش ـ جبن الكريم ـ الجبن الكامل الدسم ـ الآيس كريم ـ جبن بارميجان ـ الزبدة ـ زبدة الحليب ـ حليب كامل الدسم	جبن الغنم ـ جبن حليب الغنم ـ جبن حليب الغنم ـ لبن زبادي ـ زبادي بالفواكه ـ جبنة فيتا	جبن الصويا ـ جبن الصويا ـ حليب الصويا ـ لبن منزوع الدسم ـ زبادي منزوع الدسم

٥	المكسرات والبذور	الكاچو ـ الفستق ـ المكسرات البرازيلية	الجوز ـ اللوز ـ عين الجمل ـ زبدة السمسم	السوداني ـ زبدة اللوز ـ البندق ـ بزر القرع
٦	الحبوب	القمح	خبز الشعير ـ الذرة	الأرز ـ الذرة ـ الشعير ـ الصويا ـ كيك الأرز ـ الباسطة
٧	البقول	الفاصوليا الجافة	البازلاء الخضراء	الفاصوليا الخضراء ـ العدس ـ اللوبيا
٨	مكرونات	من الدقيق الأبيض ـ المكرونة المصنوعة من السبانخ ـ الدقيق الكامل	خبز الشعير ـ خبز الذرة	دقيق الأرز ـ الشعير ـ الباسطه
٩	الخضراوات	الكرنب الأبيض ـ الكرنب الأحمر ـ الباذنجان الأسود ـ المشروم	البنجر ـ الأفوكادو ـ القرنبيط ـ الذرة ـ الخيار ـ الكرفس ـ الخس ـ الفجل الأحمر	الخرشوف ـ أوراق البنجر ـ البروكلي ـ الجزر ـ الخضراوات الورقية ـ البصل بأنواعه ـ السبانخ ـ البامية ـ الخس ـ اللفت ـ الفجل ـ الثوم ـ البقدونس ـ القرع
١٠	الفواكه	الموز ـ المانجو ـ الشمام ـ البرتقال ـ اليوسفى ـ البابايا	التفاح ـ البلح الأسود والأحمر ـ العنب ـ الجوافة ـ الكمثرى ـ الفراولة	الخوخ ـ التوت الأسود ـ العنب ـ الليمون ـ الأناناس ـ البرقوق ـ الزبيب ـ المشمش

١١	العصائر والسوائل	عصير البرتقال ـ عصير البابايا	عصير التفاح ـ عصير الخيار ـ عصير الكرنب ـ عصير العنب ـ عصير الخضار	عصير المشمش ـ الجزر ـ الكرفس ـ الكريز الأسود ـ الجريب فروت ـ الأناناس ـ البرقوق ـ عصير الليمون
١٢	البهارات	الجيلاتينى ـ الفلفل الأسود والأبيض ـ جميع الخل	القرفة ـ القرنفل ـ النشا ـ النعناع ـ البقدونس ـ الزعتر ـ الكمون ـ الفانيليا ـ الملح ـ العسل البابريكا	الثوم ـ الزنجبيل ـ العدس الأسود
١٣	التوابل	الكاتشب ـ المايونيز	المخللات	المستردة ـ الخردل
١٤	الشاي والمشروبات الغازية	الشاي الأحمر الصودا والشاي العادي ـ الأسود	الشاي بأوراق النعناع ـ البقدونس ـ أوراق الكريز	الزنجبيل ـ الجينسينج ـ الشاي بالورد القهوة والشاي الأخضر

الجدول خاص بأغذية فصيلة دم "B"

م	النوع	الأغذية الممنوعة	الأغذية المحايدة	الأغذية المسموحة
١	اللحوم	لحوم البط - الأوز - الدجاج - القلب لأنها سامة جدا	لحم البقر - كبد الديك الرومي	لحم الغنم - الأرانب
٢	المأكولات البحرية	الجمبري - الاخطبوط - الأصداف - الإستاكوزا - الكابوريا		السردين - سمك القرش - الكاليماري
٣	منتجات الألبان	الجبن الأمريكي - الآيس كريم - الجبن الأزرق		الجبن القريش - جبن الغنم - الشيدر - الجبن السويسري - الموذزاريلا - البارميجان - الجبن الكريمي
٤	البيض		لا بأس به	
٥	الدهون والزيوت	زيت الذرة - زيت اللوز - زيت السمسم - عباد الشمس		زيت الزيتون - زيت بذر الكتان - زيت كبد الحوت
٦	المكسرات والبذور	اللوز - السمسم - زبدة اللوز - الفول السوداني - بذور عباد الشمس - بذور القرع - الكاجو		
٧	البقوليات	العدس - اللوبيا - القمح - الذرة	الشعير - دقيق الذرة	الفاصوليا - البازلاء
٨	الخبز	المصنوع من دقيق الذرة - القمح الكامل		الخبز المصنوع من دقيق الأرز والشعير
٩	المعجنات	القمح والكسكسي		المكرونات المصنوعة من دقيق الشعير والأرز الأبيض

١٠	الخضراوات	الذرة - الأفوكادو - الزيتون - القرع - الطماطم		باقى الخضراوات
١١	الفاكهة	الرمان		موز - كريز - عنب - أناناس - برقوق - تفاح - خوخ - توت - جريب فروت - جوافة - برتقال - مشمش - كمثرى - زبيب - فراولة - بطيخ - يوسفي
١٢	عصير الفواكه والخضراوات	الطماطم		عصير الكرنب - عصير العنب - عصير الأناناس - عصير التفاح - عصير الخوخ - عصير الجزر - الكرفس - عصير الخيار - عصير الفراولة - عصير البطيخ - اليوسفي
١٣	البهارات	الفلفل الأسود والأبيض - القرفة - النشا - الجيلاتيني		زنجبيل - بقدونس - كزبرة - قرنفل - شيكولاتة - ملح - فلفل أحمر - سكر أبيض - خل - فانيليا - نعناع - عسل - زعتر - ثوم - شبت
١٤	التوابل	الكاتشاب		مسترده - مايونيز - مربي من الفواكه المسموحة - جيلي - مخللات
١٥	الشاي والمشروبات	جميع أنواع الصودا حتى الخاصة بالريـچيم		شاي بالأعشاب مثل الزنجبيل والجنسينج والنعناع وأوراق الورد - الشاي الأخضر

الجدول الخاص بأغذية فصيلة دم "O"

م	النوع	الأغذية الممنوعة	الأغذية المحايدة	الأغذية المسموحة
١	البروتين	الإوز ـ الأسماك	الدجاج ـ الديك الرومي ـ البط ـ الأرانب	لحم البقر ـ لحم الغنم ـ الكبد ـ القلب
٢	الأسماك	الكافيار ـ الاخطبوط ـ الأسماك المعلبة ـ التونة ـ الأنشوجة	المحار ـ الجمبري ـ الإستاكوزا ـ الأصداف ـ الضفادع ـ القرش ـ الكاليماري	السلمون ـ السردين ـ الترادات ـ سمك الكود ـ السمك الأزرق
٣	مشتقات الحليب	الجبن الأمريكي والسويسري ـ الألبان بأنواعها ـ الجبن الكريمي	الزبدة ـ جبن الموزاريلا ـ جبن وحليب الصويا ـ جبن الغنم	حليب وأجبان الصويا
٤	الدهون	زيت الذرة ـ عباد الشمس ـ زيت القطن ـ زيت اللوز	زيت كبد الحوت ـ زيت السمسم (السيرج)	اللوز الجبلي القعقع ـ الماكريما (عين الجمل واللوز) ـ بذور السمسم ـ بذور دوار الشمس ـ زيت الزيتون ـ زيت الكتان
٥	المكسرات والدهون	الكاجو البرازيلي ـ الفستق ـ زبدة اللوز	اللوز ـ عين الجمل ـ الجوز	اللوز الجبلي القعقع ـ الماكديما (عين الجمل واللوز) بذور السمسم ـ بذور دوار الشمس ـ زبدة دوار الشمس
٦	البقول	العدس الأصفر والأحمر ـ مادة النحاس المتواجدة في ماء نقع الفاصوليا ـ البقول عموما		البازلاء

٧	المعجنات ومشتقاتها	الخبز والمكرونة من الشعير - القمح الكامل - الخبز البروتيني		الخبز المصنوع من دقيق الأرز
٨	الحبوب والمكرونات	السميد - السبانخ - الشعير - الدقيق الأبيض - الدقيق الكامل		أرز بسمتي - أرز بني - أرز أبيض - دقيق الأرز - القمح بدون نخالة
٩	الفاكهة	التوت الأسود - برتقال - يوسفي - فراولة - كريز		تفاح - تين فاتح - برقوق - عنب - جوافة
١٠	عصائر وسوائل	عصير البرتقال - عصير تفاح - عصير الكرنب		أناناس - برقوق - عنب - عصير الطماطم - خيار - جزر
١١	البهارات والتوابل	قرفة - شربة الذرة - فلفل أسود وأبيض - خل - فانيليا - المخللات ممنوعة تماما		الكاري - بقدونس - فلفل - قرنفل - كمون - شيكولاتة - شبت - ثوم - نعناع - سكر - تمر هندي
١٢	المشروبات	قهوة - شاي أسود - أنواع الصودا - مشروبات كحولية		شاي أخضر فقط

الثقافة الغذائية الجديدة حسب الهرم الغذائي المطور

س: ما الجديد نحو ثقافة غذائية صحية سليمة؟

ج : وضع العلماء والخبراء هرمًا غذائيًا سنة ١٩٩٢ وقد تم تعديله عام ٢٠٠٥، يعد قاعدة أو أساسًا لاتباع أسلوب غذائي صحي سليم، وتم تقسيم هذا الهرم إلى ستة أقسام يمثل كل قسم عنصر غذائي مهم من العناصر الغذائية التي يحتاجها الإنسان ليعيش بشكل صحي سليم، وهذه الأقسام غير متساوية ويتناسب حجم كل قسم مع كمية ـ أو أهمية ـ هذا العنصر مقارنة ببقية العناصر الأخرى داخل تقسيمات هذا الهرم كما هو موضح بالشكل رقم (١)

هذا وقد قام العلماء بتطوير هذا الهرم في إبريل سنة ٢٠٠٥، والجديد فيه أنهم قد ربطوا ما بين «كمية ونوعية» كل عنصر غذائي يحتاجه الإنسان وبين عمره وجنسه رجال ونساء وأطفال، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى بين «الكمية والنوعية» وبين ممارسة الرياضة من عدمه.

STEPS TO A HEALTH

٦	٥	٤	٣	٢	١
Meat & beans	Milk	Fat	Fruits	Vegetables	Grains
البروتين	الألبان	الدهون	الفاكهة	الخضراوات	الحبوب

وهذا الهرم الغذائي المطور مقسم إلى ستة أقسام هي:

١ ـ القسم الأول: الحبوب.

٢ ـ القسم الثاني: الخضراوات.

٣ ـ القسم الثالث: الفاكهة.

٤ ـ القسم الرابع: الدهون ويلاحظ أنه أصغر قسم، قليل جدا.

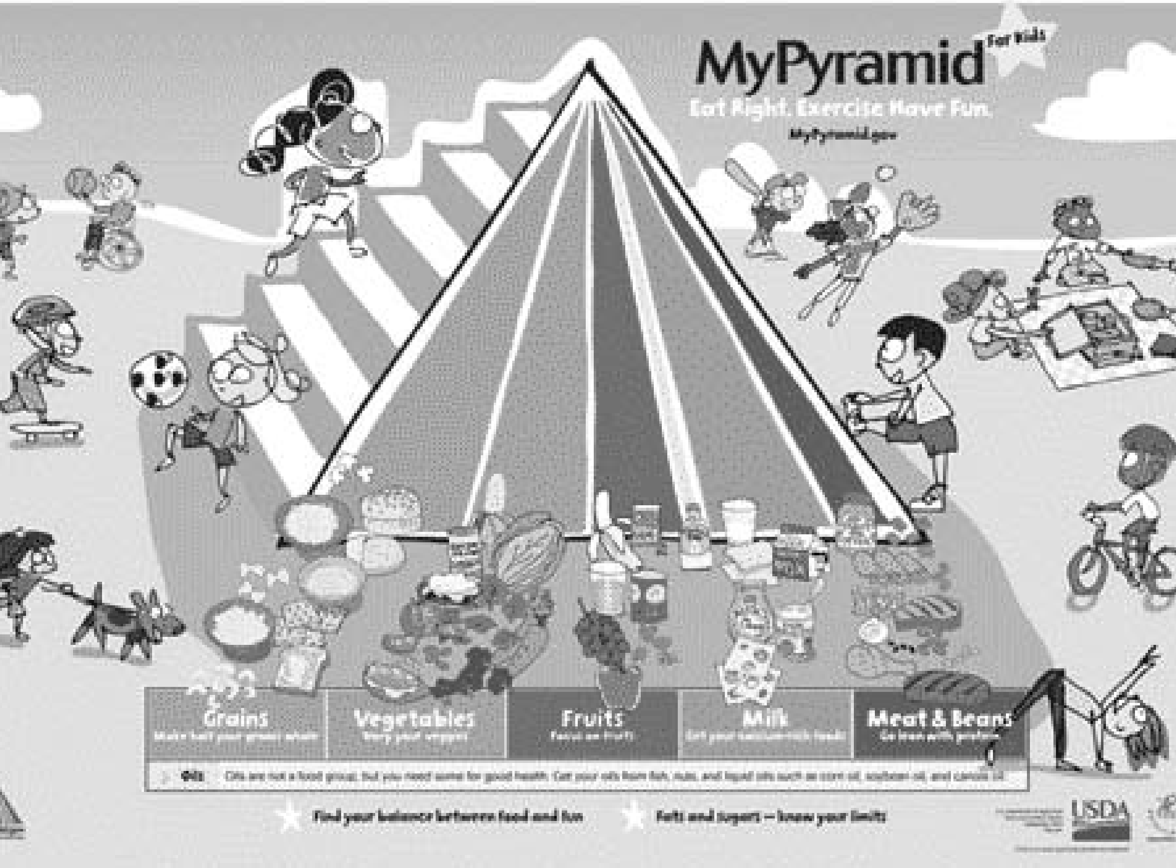
٥ ـ القسم الخامس: الألبان.

٦- القسم السادس: البروتين الحيواني والنباتي لحوم وبقول.

والشكل رقم (٢) يوضح السعرات الحرارية التي تناسب «الأطفال والبنات والسيدات والأولاد والرجال» حسب ممارستهم الرياضة أم عدم الممارسة.

مسلسل	الفئات	السن	غير رياضي سعر حراري	رياضي سعر حراري
أولاً	الأطفال	من ٢ : ٣ سنوات	١٠٠٠ سعر	١٤٠٠ سعر
ثانياً	البنات والسيدات	٤ إلى ٨ سنوات	١٢٠٠	١٨٠٠
		٩ إلى ١٣	١٦٠٠	٢٢٠٠
		١٤ إلى ١٨	١٨٠٠	٢٤٠٠
		١٩ إلى ٣٠	٢٠٠٠	٢٤٠٠
		٣١ إلى ٥٠	١٨٠٠	٢٢٠٠
		٥١ + ...	١٦٠٠	٢٢٠٠
ثالثا:	الأولاد والرجال	٤ إلى ٨ سنوات	١٤٠٠ سعر	٢٠٠٠ سعر
		٩ إلى ١٣	١٨٠٠	٢٠٠٦
		١٤ إلى ١٨	٢٢٠٠	٣٢٠٠
		١٩ إلى ٣٠	٢٤٠٠	٣٠٠٠
		٣١ إلى ٥٠	٢٢٠٠	٣٠٠٠
		٥١ + ...	٢٠٠٠	٢٨٠٠

ويلاحظ على جدول في الشكل رقم (٢) الآتي:



- بالنسبة للأطفال: في سن «٢ إلى ٣» سنوات رياضي بمعنى أن يكون الطفل نشيطًا وكثير الحركة «active».

- إن كمية السعرات الحرارية تتناقص بالتقدم في العمر، فكلما ازداد الإنسان تقدما في العمر قلت عملية الحرق بالنسبة له، وعليه يراعى تقليل كمية السعرات التي يتناولها مع الوضع في الاعتبار ممارسة الرياضة أم لا.

لحساب كمية السعرات التي تناسب كل إنسان هناك معادلة بسيطة وهي كالتالي: فمثلاً: ٢٢ × الوزن الحالي = عدد السعرات الحرارية.

وهكذا يمكن عمل جدول لكمية الغذاء لكل إنسان حسب ما يحتاجه من كمية ال سعرات يوميا:

السعرات	الفاكهة	الخضراوات	الحبوب والنشويات	البروتين	الألبان	الدهون
١٠٠٠	كوب واحد	٣ أونس	٢ أونس	كوبان	كوبان	٣ ملاعق صغيرة
١٢٠٠	كوب واحد	٤ أونس	٣ أونس	كوبان	كوبان	٤ ملاعق صغيرة
١٤٠٠	١,٥ كوب	٥ أونس	٤ أونس	كوبان	كوبان	٤ ملاعق صغيرة
١٦٠٠	١,٥ كوب	٥ أونس	٥ أونس	٣ أكواب	٣ أكواب	٥ ملاعق صغيرة
١٨٠٠	١,٥ كوب	٦ أونس	٥ أونس	٣ أكواب	٣ أكواب	٥ ملاعق صغيرة
٢٠٠٠	كوبان	٦ أونس	٥,٥ أونس	٣ أكواب	٣ أكواب	٦ ملاعق صغيرة

ولأن معرفة كمية السعرات الموجودة في كل نوع من أنواع الأغذية المختلفة قد تكون صعبة على البعض تم وضع جدول موضح عليه كمية السعرات الموجودة في كل نوع غذائي وحسب الموضح بشكل رقم (٣).

ملحوظات:

١ ـ يلاحظ أن كمية السعرات المفروض تناولها من كل نوع من أنواع الغذاء وضع له معيار أو مقياس «الكوب» (والكوب يساوى «٢٠٠» مج)

٢ ـ الأونس = ١ توست، أو ٢٨ جم ، أو ربع كوب... وهكذا.

ولتوضيح ذلك: نفترض أن هناك بنتًأ أو سيدة تقوم بعمل ريـچيم ولها في اليوم فقط ١٠٠٠ سعر حراري ـ لأن الألف سُعر قليل على الرجال عموما ـ فمثلا تأخذ أيًّا من كل نوع:

الفاكهة:

أي نوع فاكهة: مقطعة قطعًا صغيرة تملأ الكوب «فاكهة طازجة» أو نصف كوب فواكه مجففة، أو كوب عصير فواكه، الثلاثة أنواع كلها متساوية / متعادلة في كمية السعرات.

الخضراوات الطازجة والمطهية:

المطهية: نصف كوب، والطازجة كوب واحد، وكلاهما مع بعض هي الكمية المسموح بها في اليوم بالنسبة للألف سعر حراري يوميا.

فمثلا يمكن تناول: كوب سلطة خضراء مقدار نصف كوب من الخضراوات المطهية.

الحبوب والنشويات:

والكمية المسموح بها ما يعادل ٣ أونس يوميا ويفضل أن يكون ٧٥٪ مما نأكله منها كربوهيدرات معقدة، أي مثلا: الخبز بالردة بدلا من الخبز الأبيض، والأرز البني بدلا من الأرز الأبيض، والقمح بقشره..

وهكذا وبمعنى آخر وأدق أن نأكل الغذاء كما خلقه الله سبحانه وتعالى في الطبيعة.

الدهون:

والكمية المسموح بها يوميا «ثلاث ملاعق صغيرة» وهذه الكمية قد تبدو أنها كبيرة ولكن نلاحظ أن كل ما نأكله من عناصر غذائية أخرى يكون منزوع الدهون - أو حساب الدهون التي تدخل في تلك العناصر وخصمها من الكمية المسموح بها - ويفضل أن تكون الزيوت التي نأكلها من النوعية التي لا تتجمد في درجة حرارة الغرفة مثل: زيت السمسم أو الزيتون.

وعلى سبيل المثال: إذا أراد شخص ما أن يأكل قطعه كيك فيمكنه حساب ما فيها من عناصر وسعرات ويقوم بخصمها من كمية السعرات المسموح له يوميا.

ونجد أنها تحتوى على:

دهون: ملعقة دهون: يقوم بخصمها من الثلاثة ملاعق المسموح بها يوميا.

دقيق: ملعقتين من الدقيق، وهما تعادلان أونسًا واحدًا من الكربوهيدرات يقوم بخصمها.

سكر: ملعقتين من السكر، تعادلان أونسًا واحدًا، يخصمها.

بروتين: البيض: وعادة يكون كمية ضئيلة يمكن عدم خصمها.

وهكذا.. فلا يحرم نفسه من صنف ما يحبه بشرط أن يقوم بخصم مكوناته من الكمية المسموح به.

وبالنسبة لأصحاب الوزن الزائد أي الذين يعانون من البدانة - السمنة – فيمكنهم أن يكتفوا بتناول «١٠٠٠» سعر حراري – كما أوضحنا سابقا – أو حتى بتقليلها بنسبة ١٠٪ بشرط ألا يكونوا يعانون من أمراض صحية وأيضا تحت إشراف طبي وغذائي.

س: سيدة تشكو من أن شعرها سواء غسلته أم لم تغسله له رائحة غير مستحبة وهل لذلك علاقة بنوعية الطعام التي تأكله؟

ج : نعم، بعض أنواع الغذاء تخرج رائحة غير مستحبة ومنها مثلا: الحلبة والبسطرمة بما تحتويه من توابل، وكل التوابل عموما ولكن السبب الرئيسي لهذه الرائحة يعود إلى أن بعض الأجسام نتيجة لتفاعل كيميائي داخل الجسم تخرج هذه الرائحة، وهذا شيء طبيعي والأجسام تختلف من شخص لآخر.

وعلى هذه السيدة أن تبتعد عن تناول أنواع الغذاء المشار إليه وأن تقوم بغسل شعرها مرة كل يومين وفى آخر عملية الغسل أن تشطفه بماء مذاب به خل.

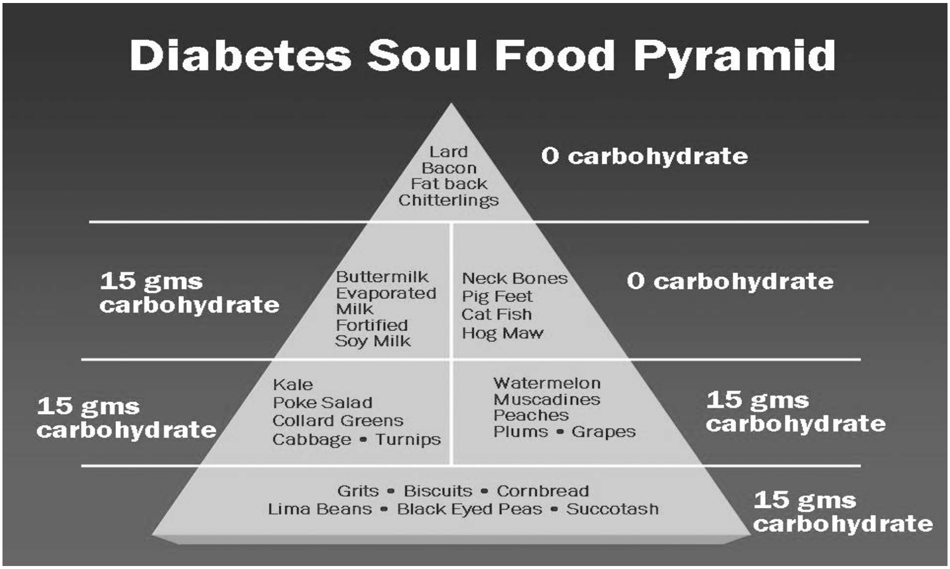
كما أني أنصحها بالعرض أولا على طبيب متخصص في الحالة.

س: بعض الناس لديهم معلومات غير مستقرة وهي أنهم لو تناولوا الحلويات أو السكريات عموما بكثرة سوف يصابون بمرض السكر، فما هي الحقيقة العلمية المؤكدة؟

ج : قطعا هذه المعلومات خاطئة.. وإنما تناول الحلويات والسكريات عموما بكثرة تؤدي إلى الإصابة بالسمنة والسمنة بدورها بعد سن معينة تؤدي إلى الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني "type 2" وخاصة إذا كان هناك مصاب في العائلة.

وهذا ما يطلق عليه السكر الوراثي أي الموجود في العائلة، ويمكن تفادي الإصابة به بعدم تهيئة أجسامنا للإصابة بالسكر بمعنى الحرص عند تناول السكريات عموما وكذلك الدهون لأن الكثرة في تناولها يؤدي فقط للإصابة بمرض السكر الوراثي ولكنها تفتح الباب للإصابة بأمراض كثيرة، ولذا دائما ننادي بالاعتدال وعدم الإسراف عموما في تناول أي نوع من الغذاء.

علاقة التغذية بكل من:
مرض السكر، مرض سرطان البروستاتا



س: ما علاقة التغذية بالسكر؟

ج : أولا لابد أن نعرف أن مرض السكر له أنواع هي:

النوع الأول: ويسمى "type 1" وهذا النوع يصيب عادة الأطفال ولا يوجد له سبب محدد حتى الآن، والبعض يقول إنه غير وراثي في حين أن البعض الآخر يقول إنه وراثي.

النوع الثاني: ويسمى "type 2" وهو الأكثر شيوعا ويمكن إلى حد كبير التحكم فيه عن طريق الغذاء.

النوع الثالث: ويسمى السكر الثانوي وهذا النوع يصيب بعض الناس نتيجة لزيادة تناول أدوية معينة أو هرمونات معينة.

وبشكل عام يمكن القول إن مرض السكر عندما يجد الجسم مهيأ لاستقباله لا يتردد أبدا في الدخول فورا، لذا لابد ألا نعطيه الفرصة بتهيئة أجسامنا لدخوله بتجنب الأسباب المؤدية لذلك ومنها:

- التوتر والقلق: وهما عرضان لا نقول تجنبهما ولكن نقول التعامل معهما بأن نسارع بإسدال ستار لعزلهما عن حياتنا لتجنب آثارهما؛ لأنهما يسببان الإصابة بما يعرف بالسكر الطارئ.

- كذلك التدخين والكحول.

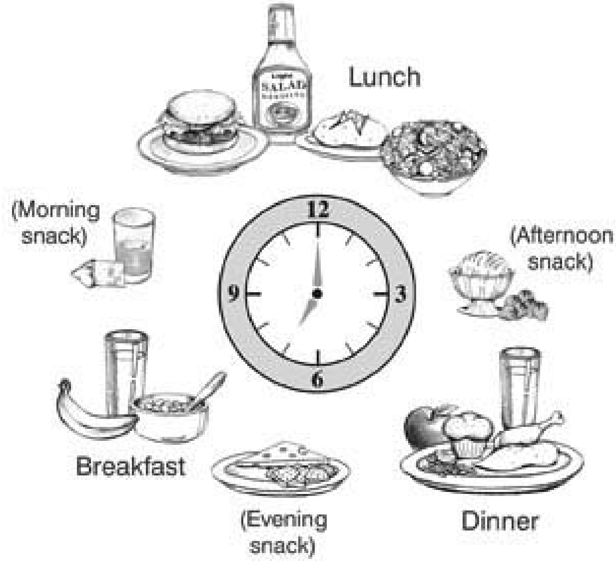
الذي يحدث في مثل هذه الحالات أن الجسم يصاب بصدمة تجعل الجسم يستجيب لمرض السكر ومرجع ذلك أن كل شخص قد يكون لديه ضعف ما نفسي أو جسدي.

بالعودة للحديث عن النوع الثاني من مرض السكر "type 2": فهذا النوع عموما يصيب الإنسان مع التقدم في العمر والسبب الأساسي لذلك هو السمنة أو التاريخ الوراثي للعائلة.

وهذا النوع بالتحديد يمكن تجنبه عن طريق الغذاء الصحي السليم.. والبعد عن تناول الدهون أو التقليل منها.. وكذلك البعد عن التدخين والكحوليات، خصوصا وأن مرض السكر له مضاعفات كثيرة منها:

ارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، رغم أنه لا يوجد علاقة مباشرة بينهما لكن تصلب الشرايين يتبع عادة ارتفاع ضغط الدم كما أنه قد يؤدي إلى الفشل الكلوي.

س: ما أعرض مرض السكر خصوصا النوع الثاني "Type 2"؟



ج : هناك أعرض كثيرة أهمها: العطش وكثرة التبول والخمول والكسل.. وإذا تضاعفت حدة المرض يمكن أن يكون في فم المريض رائحة تشبه رائحة الأسيتون، وهو يصيب الإنسان عادة بعد تجاوز سن الأربعين.

ونحن ننصح دوما أي إنسان لدى عائلته أمراض يمكن أن تورث بأن يداوم على عمل فحوص وتحاليل بشكل دوري ـ كل ستة أشهر ـ وخصوصا عندما يقترب سن الأربعين.

والآن أصبح من السهل عمل تحاليل للسكر بالمنزل عن طريق الأجهزة الصغيرة التي انتشرت أو حتى الصيدليات نظير مقابل رمزي، وأيضا لابد من عمل فحوصات وتحاليل على وظائف الكلى فهي ضرورية لمريض السكر عموما مع تجنب الدهون لأن السكر يصيب الأشخاص البدناء، كما أنه يترك دهونًا على الكبد.

وهناك أنواع من الغذاء تساعد كثيرًا وخاصة البقول، وللأسف بعض الناس لا تفرق بين البقول والحبوب، **فالبقول منها: العدس والحمص والفول والفاصوليا البيضاء**... إلخ، **فالبقول تقلل من نسبة الأنسولين التي يحتاجها مريض السكر**، أيضا توزيع الوجبات على مدار اليوم فمثلا يمكن جعلها خمس وجبات يوميا مع تقليل الكمية، وأيضا ممارسة النشاط الرياضي كل ذلك يساعد كثيرا مريض السكر ويمكن تقليل جرعة الدواء إلى أدنى حد ممكن.

س: بعض الناس حديثي الإصابة بمرض السكر يتعرضون كثيرًا للإصابة بغيبوبة السكر لعدم تعرفهم بشكل كبير على هذا المرض.. فما أسباب ذلك؟ وكيف يتمكنون من تفاديها؟

ج : السبب الرئيسي في حدوث غيبوبة السكر هو: انخفاض معدل السكر في الدم نتيجة عدم تنظيم وجبات الغذاء وكميتها، وقد يكون نتيجة تناول جرعات زائدة من الأنسولين، ولذلك لابد من تنظيم الوجبات وتنظيم جرعات الأنسولين، **وإذا أصيب مرضى السكر بغيبوبة فمن الأفضل أن يتناول ـ مثلا ـ عصيرًا يحتوي على سكر فعلا ـ جلوكوز ـ لأن الجسم في هذه الحالة يكون بحاجة إلى السكر بشكل فوري**، وليس عسلاً كما هو شائع خطأ بين الناس لأن العسل يلزمه وقت حتى يأتي بالمفعول، وهذا خطأ قد يؤدي لحدوث أضرار شديدة؛ لذا لابد من تناول عصير مثلا يحتوى على السكر أو ماء بسكر.

س: كيف يتعرف الأهل على إصابة طفلهم بمرض السكر؟

ج : برغم اختلاف الأعراض من طفل لآخر، ولكن هناك بعض الأعراض التي لابد أن تستوقف الأهل ويسارعوا بعمل التحاليل اللازمة على الطفل لمعرفة إصابته بالمرض من عدمه ومنها:

الإرهاق، والهزال، وكثرة التبول عن المعتاد، وتغير رائحة الفم، فبمجرد حدوث أي عرض منها لابد من إجراء التحاليل اللازمة؛ لأن الأمر قد يتفاقم ويمكن أن تحدث غيبوبة لا قدر الله، ولأن اكتشاف المرض من البداية أفضل كثيرًا من تأخره لأنه يساعد على علاجه.

س: ما الغذاء المناسب للطفل المصاب بالسكر؟

ج : من الأمور التي تساعد على غذاء الطفل المريض بالسكر أن الأطفال عموما لا يأكلون إلا حين يشعرون بالجوع؛ ولذلك يسهل تنظيم وجباتهم وعلى الأم هنا دور كبير ومهم، ويبدأ هذا الدور بأن تقوم الأم بتعريف ابنها طبيعة مرضه بطريقة ملائمة ومناسبة له ـ ويمكنها الاستعانة بذلك بمراكز التوعية الصحية وهي منتشرة الآن ـ حيث يقابل الطفل أطفالا مثله كثيرين فلا يشعر بأنه الوحيد المريض به أو أنه غير طبيعي، وأن تكون دائمة الحديث معه... لأن العامل النفسي مهم جدا.. فيمكنها مثلا أن تقول له: إن كل إنسان لديه نقطة ضعف.. فأنا مثلا نظري ضعيف،

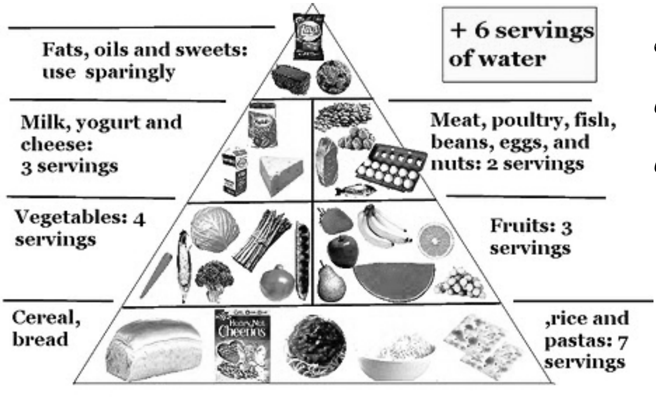
وبابا سمعه ضعيف. وهذا الطفل يعاني من كذا.... وهكذا، بحيث تصل بطفلها في النهاية إلى أن الموضوع عادي ومألوف، ثم بعد ذلك لابد من تنظيم وجباته وتقسيمها على مدار اليوم فيمكن جعلها ست وجبات مثلا ثم تبدأ توعيته بفوائد التغذية الصحية السليمة وأهم العناصر الغذائية وبالطبع أهم هذه العناصر حسب حالة كل طفل.

س: فتاة تسأل: والدي يعانى من مرض السكر فهل معنى ذلك أنه يمكن إصابتها بمرض السكر، كما أنني أعاني من «الارتجاع» بشكل متكرر مع العلم بأنني أكثر من تناول الدهون.. فما هو العلاج لذلك الارتجاع؟

ج : بالنسبة لمرض السكر، فليس شرطا أن تصاب بالمرض نتيجة لمرض أحد الوالدين، ولكن بشرط عدم تهيئة أجسامنا لحدوث السكر ـ وقد شرحنا سابقا كيف ـ ومن هنا يمكن الإجابة على أسباب الارتجاع وعلاجه:

مبدئيا لابد من الابتعاد نهائيا عن تناول الدهون، بالإضافة إلى الإقلال من تناول منتجات الألبان.

بعد ذلك: عدم الشرب أثناء الأكل، وعدم الأكل قبل النوم والأفضل أن يكون قبله بساعتين.

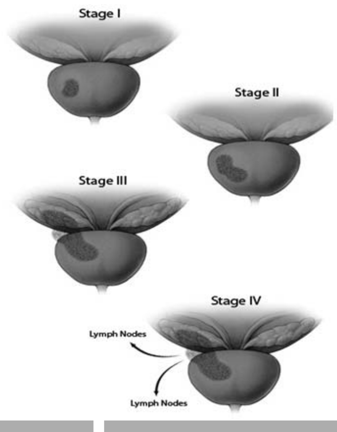


بالإضافة إلى: تقسيم الوجبات إلى وجبات صغيرة على مدار اليوم، فبدلا من ثلاث يمكن جعلها سبع أو ثماني وجبات يوميا، وسبق وقدمنا أكثر من نظام عن تعدد الوجبات على مدار اليوم.

وأخيرا: الإقلال من تناول الفاكهة عموما، مع الإكثار من تناول الموز لأنه يساعد مرضى الارتجاع وإن شاء الله بالشفاء العاجل.

الجدول الآتي خاص بما يجب أن يتناول الشخص أسبوعيًّا من الخضراوات ونوعيتها:

م	السعرات	الخضراوات الخضراء الداكنة	الخضراوات البرتقالية	البقول	الخضراوات النشوية	الأخرى
١	١٠٠٠	١ كوب	نصف كوب	نصف كوب	١,٥ كوب	٣,٥
٢	١٢٠٠	١,٥ كوب	١ كوب	١ كوب	٢,٥ كوب	٤,٥
٣	١٤٠٠	٢ كوب	١ كوب	١ كوب	٢,٥ كوب	٤,٥
٤	١٦٠٠	٣ كوب	١,٥ كوب	٢,٥ كوب	٢,٥ كوب	٥,٥
٥	١٨٠٠	٣ كوب	٢ كوب	٣ كوب	٣ كوب	٦,٥
٦	٢٠٠٠		٢ كوب	٣ كوب	٣ كوب	٦,٥



س: ما علاقة التغذية بمرض «سرطان البروستاتا»؟

ج : هناك علاقة واضحة ومباشرة وقد أثبتتها الأبحاث والتجارب العديدة التي أجريت على المرضى، وأوضحت إمكانية المساعدة في علاج هذا المرض عن طريق الغذاء ومن بين هذه الأبحاث العديدة نذكر منها:

آخر هذه الأبحاث ظهر في الولايات المتحدة الأمريكية سنة ٢٠٠٥ وأثبتت أهمية عنصر السيلينيوم خصوصا وكذلك الزنك وفيتامين "A"، خاصة مع بعضهم البعض.

وهذه العناصر الثلاثة يمكن تناولها عن طريق الغذاء، أو في صورة أقراص تم إنتاجها وهي تساعد كثيرًا في علاج هذا المرض.

توصل عالم ألماني إلى إنتاج علاج من نبات يسمى ”كارنيفورا“ أحضره من جنوب إفريقيا وقد استجاب المرضى لهذا العلاج، كما استجابوا أيضا للعلاج عن طريق عصير كل من الكرنب والجزر.

أيضا أجريت تجارب على ”٤٨٠٠“ مريض بالبروستاتا وقد استجابوا للعلاج عند تناولهم مادة الليكوتين، ومن نعم الله علينا أنها موجودة بالطماطم وتتركز أكثر حين يتم تسخين الطماطم أي عمل الصلصة، وأيضا هذه المادة موجودة في كل من التوت والشمام والبطيخ.

وللعلم مرض سرطان البروستاتا يصيب المتزوجين أكثر من غير المتزوجين، كما أنه يصيب الإنسان من أصل إفريقي أكثر من الإنسان من أصل آسيوي.

ولقد قمنا بعمل جدول يشمل أنواع الخضراوات التي ينبغي تناولها أسبوعيا للوقاية والعلاج من مرض السرطان.

الأطعمة المفيدة للوقاية من مرض سرطان البروستاتا

م	نوع الأطعمة	عدد مرات تناولها
١	الطماطم ـ البطيخ ـ الجريب فروت ـ التوت	١٠ وحدات أسبوعيا
٢	كل منتجات الصويا تقي من تضخم البروستاتا	من ٤ : ٥ مرات أسبوعيا
٣	المكسرات ـ البذور ـ الحبوب	مرة أو مرتان أسبوعيا
٤	الزبادي ـ المحار ـ الخميرة البيرة ـ المشروم	كل عنصر مرة واحدة يوميا على الأقل
٥	الزيوت النباتية: السمسم ـ الزيتون – بذر الكتان	ملعقة كبيرة على الأكل يوميا

يلاحظ من الجدول ما يلي:

ـ يتم تناول ١٠ وحدات أسبوعيا من هذه الفواكه المليئة بالليكوبين مع مراعاة التنويع، وذلك لأن هذه الأطعمة غنية بمادة الليكوبين.

ـ وكل منتجات الصويا مثل: لبن الصويا متوفرة الآن بالأسواق، ويتم تناول من ٤ إلى ٥ وحدات منها، لفائدتها الكبيرة لمرض سرطان البروستاتا

ـ ويتم تناول كل من المكسرات والبذور والحبوب ـ مع مراعاة التنويع بينها ـ مرة أو مرتين أسبوعيا وهى مهمة لاحتوائها على مادة السيلينوم.

ـ ويتم تناول كل ما يحتويه الخانة «٤» من أطعمة مرة واحدة يوميا على الأقل لأنها غنية بالزنك.

ـ وتناول ملعقة كبيرة من زيوت السمسم والزيتون وبذر الكتان لأنها غنية بفيتامين "E" المضاد للأكسدة.

وللرد على البعض اللذين يقولون لابد من أن تحتوي وجبات الطعام على خضار ولحم وأرز نقول لهم:

إنه يمكن تطويع ذلك ـ أو التعويض عنه ـ ببدائل لها نفس الأهمية وفى نفس الوقت لا تؤذي مرض سرطان البروستاتا.

وعلى سبيل المثال: بدلا من الأرز الأبيض العادي نأكل **الأرز البني أو الأرز بقشره** فهو أفضل بكثير لأنه **غني بالألياف والزنك والسيلينوم**.

وأيضا تناول الأغذية ذات اللون الأخضر لاحتوائها على الفوليك أسيد على أن نضيف عليها بعض المكسرات والسمسم أيضا.

وكذلك الأغذية ذات اللون البرتقالي لاحتوائها على فيتاميني "A" و "C" مثل الجزر والقرع العسلي... إلخ.

وبديلا عن الزيوت العادية الأفضل منها استخدام زيت السمسم أو الزيتون.. وهكذا.

الأمر عبارة عن تعويض أو مبادلة وهو يعطي فائدتين في نفس الوقت .

الفائدة الأولى أننا لا نحرم أنفسنا من أي طعام نحبه ولكن بطريقة صحيحة.

والفائدة الثانية هي أن هذه النوعيات من الأطعمة مقاومة بل معالجة لمرض سرطان البروستاتا.

س: هل مرض سرطان البروستاتا وراثي؟

ج : في بعض الحالات قد يكون سبب مرض سرطان البروستاتا وراثيا وفى الحالات الأخرى لا تكون وراثيا.

أضرار التعرض للشمس والتغذية المناسبة لذلك

س: ما معنى المقولة الشهيرة «ضربة شمس»؟

ج : يقصد بتلك المقولة علميا أن أشعة الشمس التي تعرض لها الجسم قد يتم تخزينها في الجسم - نتيجة التعرض لها لفترة طويلة - وبالتالي ترتفع درجة حرارة الجسم، ويساعد على ذلك أيضا أن بعض الناس ممن يتعرضون لضربة الشمس لا يشربون الماء بكمية كافية، وتظهر أعراض هذه الضربة على وجوه الأشخاص ذوي البشرة البيضاء في صورة احمرار وجوههم.

س: كيف يتفادى الناس الإصابة بضربة الشمس خصوصا أثناء الاصطياف على الشواطئ؟

ج : أولا: على من يصاب بضربة شمس ننصح بشرب كمية كبيرة من المياه مع الحرص على تناول الخضراوات والفاكهة التي تحتوي على فيتامينات كذلك تناول البروتينات بكثرة لأنها تجدد الأنسجة خاصة الذين يصابون بحروق من ضربة الشمس.

فأما كيفية تفادي الإصابة أو غيرها فننصح بإضافة كبسولة من فيتامين "A" وكبسولة من فيتامين "E" على الكريم الخاص المضاد لأشعة الشمس ثم دهان الجسم بها ولكن في حالة وجود شخص يتناول بعض أدوية مثل المضادات الحيوية لابد أولا

من استشارة الطبيب المعالج وهذا هو الذي ينصحه ماذا يفعل لتجنب الإصابة بضربة الشمس، لأن هناك أدوية معينة تتعارض مع أشعة الشمس القوية مثل مدرات البول، وبعض أدوية الاكتئاب وبعض المضادات الحيوية، وأدوية حب الشباب وغيرها. أيضا الصبار مفيد جدا لتجنب الإصابة بضربات الشمس.

س: ما النصائح التي يمكن أن توجد لمن يعانون من «حب الشباب» ويقضون فترات طويلة معرضين لأشعة الشمس؟

ج : مبدئيا «حب الشباب» تختلف أسبابه من شخص لآخر.. وبالتالي يختلف تأثير الأغذية عليه من شخص لآخر؛ فبعض ممن يعانون من حب الشباب عند تناولهم الشيكولاتة مثلا يزداد حب الشباب ويلتهب، في حين هناك حالات أخرى لا يسبب لهم تناول الشيكولاتة أي تأثير على حب الشباب وهكذا، وكل شخص يعرف الأغذية أو المواد التي يمكن أن تؤثر عليه بحسب تجاربه الشخصية.

ولكن هناك أشياء متفق عليها وعامة ومنها:

شرب الماء بكثرة على الأقل ٨ أكواب يوميا.

الاعتناء بنظافة القولون حتى لا يحدث ”إمساك“ والذي يتسبب في زيادة ”حب الشباب“ ولذلك لابد من تناول الطعام الغني بالألياف.

تناول الطعام الغني بالزنك مثل: المشروم والأسماك والزبادي لأن هذه الأطعمة تتحكم في الغدة الزيتية.

تناول الأغذية الغنية بفيتامين "B" مثل اللحوم والحبوب، والخضراوات فهي مهمة جدا لأنها تخلص الجسم من السموم.

تجنب تناول الدهون أو الإقلال منها خاصة عند التعرض لفترات طويلة لأشعة الشمس.

تجنب تناول الملح الغني باليود لأن التجارب أثبتت أنه مضر جدا بحب الشباب ويزيد منه.

عند تناول الأدوية المضادة لحب الشباب وبخاصة المضادات الحيوية لابد من تناول الزبادي معها لأنه يحتوى على البكتيريا النافعة، لأن من المعروف أن المضادات الحيوية تقوم بقتل جميع البكتيريا الموجودة بالجسم.

أيضا ننصح من يعانون من حساسية اللبن ولديهم في نفس الوقت حب الشباب بالامتناع عن تناول جميع منتجات الألبان فيما عدا الزبادي لمدة شهر فسوف تكون النتيجة إيجابية جدا.

مرض السرطان وعلاقته بالتغذية
كأسلوب للوقاية والعلاج

س: ما مسببات مرض السرطان وما علاقة الغذاء به؟

ج : هناك مسببات وعوامل كثيرة تتسبب في الإصابة برض السرطان ويمكن تقسيم هذه العوامل إلى عوامل بيئية وعوامل غذائية، هذا بالإضافة إلى وجود بعض الأجسام التي تكون مهيئة للإصابة بهذا المرض.

والجدول التالي يوضح نوع السرطان وكذلك الأسباب البيئية والغذائية التي تتسبب في الإصابة به:

م	نوع السرطان	الأسباب الرئيسية	الغذاء الخاطئ
١	الثدي	منعدمة	الكافيين ـ الكحول بكثرة ـ الطعام الغني بالدهون ـ تناول السكر عند النساء كبار السن
٢	الجلد	التعرض الشديد للشمس	منعدمة
٣	الحنجرة	التدخين	شرب الكحول بكثرة
٤	الدم	التعرض للإشعاع	منعدمة
٥	الرئة	التدخين، التعرض للمواد المشعة، أو المبيدات الحشرية والزراعية	الأغذية التي بها مبيدات
٦	البروستاتا	منعدمة	الطعام الغني بالدهون الحيوانية ـ الإفراط في تناول اللحوم الحمراء ـ كثرة تناول اللبن مع القهوة

٧	القولون	منعدمة	نقص الألياف والكالسيوم في الطعام - الغذاء الغنى بالدهون
٨	المبايض	منعدمة	كثرة الدهون
٩	المثانة والكلى	التعرض لبعض الكيماويات مثل: البنزين والتدخين والنفتالين	الكافيين بكثرة - المحليات بكثرة
١٠	المعدة	منعدمة	كثرة الدهون - نقص الألياف

بعض الملاحظات على الجدول التي أثبتتها التجارب والدراسات العلمية:

١. سرطان الثدي: وجود ارتباط بين الإصابة به وبين إكثار تناول السيدات كبار السن للسكر لأنه يغذي الخلايا السرطانية.

٢. سرطان الرئة: إن التعرض للأشعة وكذلك المبيدات سواء الحشرية أو الكيميائية وغيرها تؤدي إلى الإصابة بهذا المرض.

٣. سرطان البروستاتا: إن السمنة والدهون العالية تزيد من إصابة الرجال الذين يعانون منها أكثر من غيرهم بنسبه ٣ ٪ تقريبا.

وأن تناول مزيج (القهوة مع اللبن) يزيد من احتمال الإصابة بهذا المرض عند من لديهم الاستعداد لذلك لأسباب وراثية أو غيرها، كما أن هذا المزيج ممنوع تماما على مرضى سرطان البروستاتا.

٤. سرطان القولون: إن الإصابة به تحدث لمن يعانون من قلة أو عدم وجود الألياف في أجسامهم كما أن الألياف مهمة ومفيدة للمرضى بهذا المرض.

٥. سرطان المثانة والكلى: وله علاقة بالمُحليات الصناعية وهى موضوع كبير سوف نتحدث عنه.

* وهناك نصيحة عامة ينبغي على كل إنسان الأخذ بها ووضعها في اعتباره هي:

أن السمنة وزيادة الدهون في الجسم هي الباب الكلي لدخول المرض وإصابة الإنسان به.. لماذا؟ للآتي:

١. أن زيادة الدهون تسبب عطل عمل مضادات الأكسدة في الجسم.

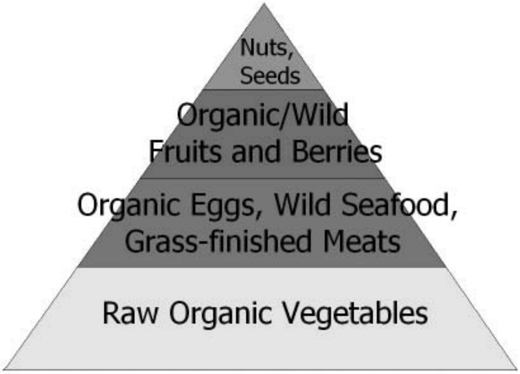
٢. وأن الدهون هي الوسط الوحيد الذي تذوب فيه المبيدات الحشرية والكيميائية وبالتالي كلما زادت نسبتها في الجسم زادت نسبة تعرضه للمرض.

٣. ثبت علميا أن عدد النساء المصابات بمرض سرطان الرحم ويعانين من السمنة أكبر من غيرهن غير البدينات وخصوصا ممن دخلن فترة انقطاع الدورة الشهرية.

وبشكل عام يمكن القول **بأن الإفراط في تناول أي عنصر غذائي أيا كان أهميته يمثل حذرا كبيرا على صحة الإنسان، وعلى سبيل المثال فإن الإفراط في تناول النشويات يؤدى إلى تحويلها إلى دهون...** وهكذا.

ولذلك فإن أفضل نظام غذائي يمكن اتباعه هو نظام السعرات عن طريق الهرم الغذائي أو الطبق الغذائي لأنه يسمح بتناول كل العناصر الغذائية ولكن بالكميات المناسبة التي تفيد الإنسان وتعطيه الصحة والمناعة الطبيعية ولا تضره، ومن هنا فأنا من أكثر الرافضين للأنظمة الغذائية الأخرى كتلك التي تعتمد مثلا على تناول البروتينات فقط أو غيرها من الأنظمة الغذائية المشابهة إلا إذا كان هناك ضرورة ملحة وتحت إشراف طبي غذائي دقيق.

س: ما الغذاء الصحي الذي يقاوم مرض السرطان؟



ج : هناك مجموعة من الأغذية المهمة التي تقاوم هذا المرض بشكل عام كما توجد أيضا بعض الأغذية المضادة له وسوف نتناول أهمها:

أولا: الأغذية المفيدة لمرض السرطان:

- الألياف: مفيدة جدا للإنسان عموما ولمريض السرطان خصوصا لأنها تقاوم السرطان.
- الفيتامينات الطبيعية: الموجودة في الغذاء الطبيعي بشكل عام، وهنا أود الإشارة إلى التوسع في الزراعة العضوية أي التي لا يدخل في إنتاجها المبيدات بجميع أنواعها لأن الأخير بعضها مسرطنة وخاصة سرطان الرئة والكبد، وحتى يتم ذلك ماذا نفعل في المنتجات الزراعية؟

أولا: أن نقوم بغسل هذه المنتجات الغذائية بالماء والصابون جيدا.

ثانيا: الابتعاد عن الأغذية المحفوظة في العبوات البلاستيكية لأنها تحتوي على مادة قد تسبب سرطان الثدي، وإذا تمت الاستعانة بهذه الأغذية ينبغي أن يتم تقشيرها وغسلها جيدا ثم وضعها في ماء مغلي لعدة دقائق وذلك قبل إعدادها للطهي أو نقلها لعبوات زجاجية ثم حفظها بالثلاجة.

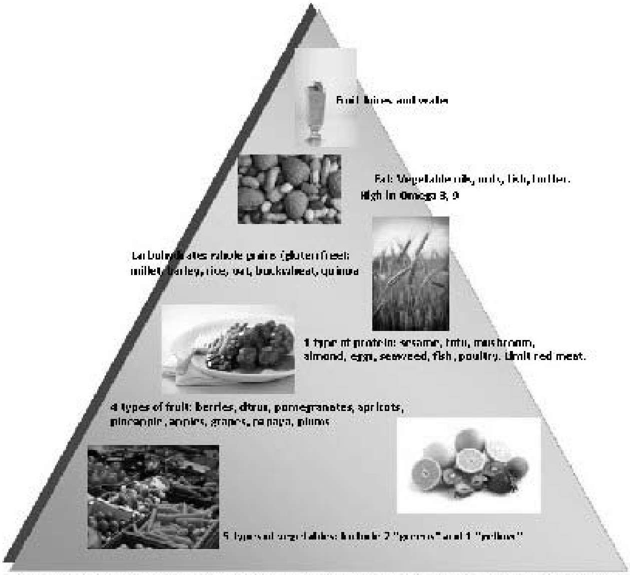


Figure 1: An Anti-Cancer Food Pyramid. Adapted from Serge Jurasunas, New Advances in Preventive Cancer. Townsend Letter August 2003

- مضادات الأكسدة: وأهمها الأغذية المحتوية على فيتامينات "A.E.C.D" فهي تمنع الإصابة بالسرطان فضلا عن أنها تقاومه.

- المعادن: وأهمها: الزنك والسيلينيوم والكروم والمنجنيز والأوميجا ٣ و «Q10» والأخير يصنع في الجسم عن طريق بعض الفيتامينات وخاصة فيتامين "B" ويوجد بنسبة كبيرة في الخميرة البيرة فهي أكبر مصدر داخل الجسم والسيلينيوم وكذلك فيتامين ‘‘E’’ من أقوى مضادات الأكسدة إذ تفوق غيرها بأكثر من مضادات الأكسدة الأخرى، في مقاومة السرطان، ومن المعروف أن الخضراوات والفاكهة وغيرها من المنتجات الزراعية التي تنتج في تربة غنية بالسيلينيوم وغيره من العناصر المهمة أي تلك التي لا تستخدم في زراعتها مبيدات حشرية وكيماوية والتي تنتج طعامًا حيويًا غنيًّا بكل ما هو مفيد للإنسان وحكمة الله سبحانه وتعالى أنه خلق لنا البيئة الطبيعية التي تنتج لنا كل ما هو مفيد ولكن تدخل الإنسان أفسد

ذلك؛ ولكي نفهم ذلك نقول إن الحشرات الموجودة في الطبيعة عندما تأتي لتهاجم المزروعات تقوم الأخيرة بإفراز أجسام مضادة لهذه الحشرات، هذه الأجسام المضادة هي نفسها مضادات الأكسدة الطبيعية التي تقاوم الأمراض ويمنع حدوثها، ولكن عندما يتم رش المزروعات بالمبيدات الحشرية والكيماوية تمنع الحشرات من يهاجم المزروعات وبالتالي لا تفرز هذه الأجسام المضادة فتنتج مزروعات لا فائدة منها بل مسرطنة.

لذا فنحن وكما سبق وقلنا لابد من العودة للطبيعة والتوسع في الزراعة الحيوية لأنها بمثابة الدرع الواقي من الأمراض.

وهنا نشير إلى أهميه **البطيخ والطماطم** فهما مهمان جدا **لاحتوائهما على مادة (الليكوبين) لأنها تحمي من السرطان وخصوصا سرطان البروستاتا**.

الأعشاب الطبيعية: وخاصة التي تحتوي على مضادات حيوية طبيعية مثل الثوم والجنسنج البري وبذوره لأنها تقوي من الجهاز المناعي وتفيد مرضى السرطان الذين يعالجون علاجا إشعاعيًّا.

المكملات الغذائية والفيتامينات: بشروط أهمها:

١. ضمان سلامة هذه المنتجات وكذلك الشركة التي تنتجها من المشهود لها بالسمعة وذلك لوجود منتجات غير مأمونة بل وخطيرة جدا على الصحة.

٢. أن يكون ذلك في حالات الضرورة وتحت إشراف طبي دقيق، وهى تلك الحالات التي يرى الطبيب المعالج ضرورة إعطاء المريض لتلك المكملات والفيتامينات.

المكسرات: وبالأخص اللوز ـ بشرط أن تكون طازجة غير محمصة ـ فهي مفيدة جدا لمرضى السرطان.

أما بالنسبة للأغذية التي تضر بمرضى السرطان فأهمها:

الكافيين بأنواعه: ويمكن الاستعاضة عنه بالمشروبات والأعشاب الطبيعية التي تحتوي على مضادات الأكسدة مثل الشاي الأخضر وهو الشاي الطبيعي قبل تدخل الإنسان وإضافة الألوان والروائح الصناعية عليه.

اللحوم الحمراء: فهي مضرة بمرضى السرطان وتؤدي إلى زيادته ويمكن الاستعاضة عنها بالأسماك خصوصا أسماك السردين والماكريل والتونة لأنها الأغنى (بالأوميجا ٣) وهو مضاد للأكسدة نافع جدا. أو اللحوم البيضاء خاصة الطيور صغيرة السن التي لم تأخذ هرمونات أو مضادات حيوية ومصنعة.

أما (Amino acids) (الأحماض الأمينية) المهمة والموجودة في اللحوم الحمراء فيمكن الحصول عليها من مزيج كل من الحبوب والبقول لاحتواء كل منها عليها وحصيلتهما معا تعوض تماما الموجود منها في اللحوم الحمراء.

الألبان: لأنها ضارة بمرضى السرطان ويستعاض عنها بألبان الصويا، كما أن الكالسيوم الموجود في اللبن العادي قليل ويمكن الحصول عليه لأهميته من مصادر أخرى، كالخضراوات بالأخص ذات اللون الأخضر الداكن، ومن الحبوب وبالأخص السمسم فهو غنى جدا بالكالسيوم وكذلك سمك السردين بالعظم.

أسماك وطيور المزارع: لاحتوائهما على هرمونات ومضادات حيوية، كما أن أسماك المزارع تحتوي على الزئبق وهو من المعادن الثقيلة الضارة بصحة الإنسان وبمرضى السرطان عموما ولكن من الممكن تناول الخضراوات مع الأسماك لاحتواء الخضراوات على السيلينيوم مما يعمل على معادلة الزئبق الموجود في الأسماك.

الزيوت: نبتعد تماما عن الزيوت المهدرجة (السمن الصناعي)، أما الدهون الحيوانية فهي خطيرة وتؤدي إلى الإصابة بمرض السرطان.

ويفضل استخدام الزيوت النباتية وبالأخص زيت السمسم والزيتون أو الزيوت السائلة التي لا تتجمد في درجة حرارة الغرفة العادية.

س: سيدة تسأل عن كيفية وقاية طفليها ١٥ سنة و٦ سنوات من السرطان ومن الأكل الكيميائي؟

ج: بداية لابد من تعليمهما كيفية تناول الغذاء الصحي والذي يشمل جميع العناصر الغذائية باعتدال وخاصة الخضراوات والفاكهة والحبوب والبقول لأن أطفالنا للأسف تعودوا على عدم تناولها في هذه الفترة السنية، أيضا أن تدفئ لهما لبن الصويا وللتغلب على الطعم الذي قد يشكو منه البعض ممكن إضافة الفانيليا عليه، وإذا تناول الطفل اللبن العادي يفضل أن يكون نصف الدسم، وسبق وقدمنا في هذا الكتاب النظام الغذائي الأمثل.

أيضا يجب تجنب الأطعمة الجاهزة مثل (الجانك فوود أو الفاست فوود) لأنها خطر داهم على الأطفال، وكذلك **المواد الغازية وبالأخص حتى يبلغوا سن الثانية عشرة لأنها ضارة وتعوق امتصاص الكالسيوم** بل وتطرد الكالسيوم المخزن في

الطعام وهم في أمس الحاجة للكالسيوم في هذه السن (سن النمو) أيضا يفضل استخدام زيت السمسم أو الزيتون وتجنب الزيوت الحيوانية.

ويفضل عمل الخضراوات مسلوقة (سوتيه) ثم بعد ذلك نضيف عليها زيت السمسم أو الزيتون.

س: هل صحيح أن اللبن يسبب مرض السرطان؟

ج : لا طبعا هذه معلومة خاطئة، ولكن يوجد نظام يسمى «الميكروبايوتيك» يمنع تناول اللبن على من لديهم تاريخ وراثي في العائلة لمرض السرطان أو المصابين فعلا بمرض السرطان.

وقد ثبت بالفعل أن اتباع هذا النظام خير وقاية من الإصابة بمرض السرطان بل وعالج أيضا بعض أنواع هذا المرض.

ولعل هذا هو سبب تلك المعلومة الخاطئة والتي شاعت كثيرًا.

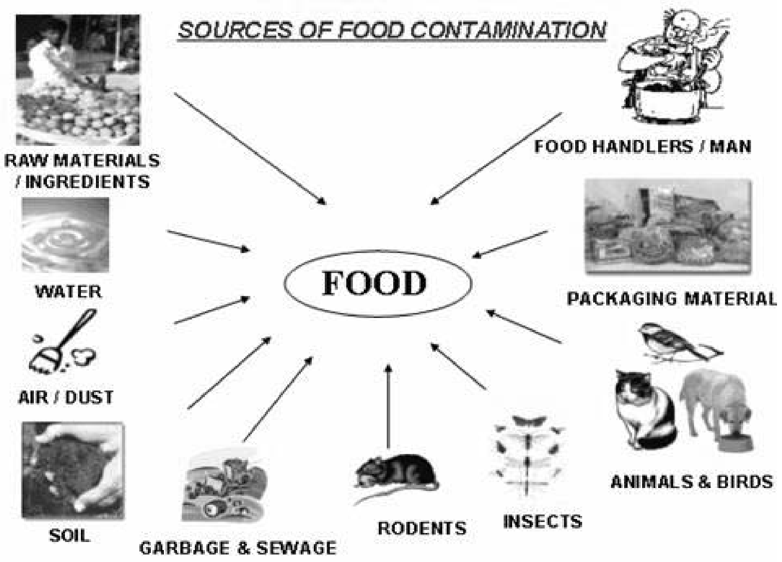
كيفية التغلب على المنتجات الزراعية غير الحيوية والمطالبة بالتوسع في الزراعة الحيوية

س: ما الغذاء الحيوي؟

ج: الغذاء الحيوي موجود ومنتشر في العالم كله وليس في مصر فقط ويعتبر هو الغذاء الأمثل والأفضل ـ وهكذا خلقه الله ـ لصحة الإنسان وأيضا جميع الكائنات الحية التي تتغذى عليه؛ لأنه ببساطة لا يتدخل البشر في إنباته كما يحدث في الغالب عن طريق المبيدات الحشرية والكيميائية بهدف الحفاظ عليه من الحشرات أو غيرها.... وللأسف هذا التدخل أفسد المزروعات خصوصا عند استخدام نوعيات معينة من تلك المبيدات.

فالغذاء الحيوي ينتج بترك الطبيعة كما هي فتهاجم الحشرات الموجودة في الطبيعة النباتات فتقوم النباتات بإفراز أجسام مضادة لمقاومتها وهذه الأجسام المضادة هي أهم وأنفع ما في هذه المزروعات وبها كل الفوائد التي يحصل عليها منها إذا تركت هكذا حتى يتم حصادها، ولكن بتدخل الإنسان ورشّ المزروعات بتلك المبيدات يمنع الحشرات من مهاجمتها وبالتالي لا تفرز هذه الأجسام المضادة فتقل أهميتها ونفعها بل أحيانا تصبح هذه المزروعات نفسها خطرا لأن بعض هذه المبيدات مسرطنة وتم منعها وحظرها دوليا ولكن للأسف ما زال البعض يستخدمها.

س: كيف نتعامل مع المنتجات الزراعية غير الحيوية؟



ج : مبدئيا لابد من التوسع في الزراعة الحيوية؛ لأن ذلك أهم ما في الموضوع؛ فالأمر يتعلق بصحة الإنسان بل وبسلامة وأمان البيئة وكذلك الحيوانات وخاصة تلك التي نأكل لحومها كالماشية وغيرها والتي تتغذى أيضا على تلك المزروعات، ولكن حتى يتم ذلك توجد بعض الحلول لتقليل أضرار هذه المزروعات ومنها:

لابد من غسلها بالماء والصابون جيدا فهذه أفضل طريقة للتخلص من آثار المبيدات.

أيضا يوجد جهاز يسمى (جهاز الأوزون) وهو موجود في مصر وهو عبارة عن جهاز صغير يمكن وضعه فوق حوض المطبخ، كما يمكن نقله من مكان لآخر بداخل المنزل لصغر حجمه، وطريقة استخدامه كالآتي:

يتم وضع الخضراوات والفاكهة وغيرها في إناء كبير به ماء في الحوض ثم يتم تسليط خرطوم جهاز الأوزون عليها لعدة دقائق ونقعها في الماء لمدة ١٥إلى ٣٠ دقيقة وبهذه الطريقة يتم القضاء تماما على المبيدات.

وقد يقول البعض إنه غالي الثمن.. ولكن لابد من النظر إلى أنه ليس أهم من صحة الإنسان فضلا على أن هذا الجهاز معمر أي أننا سوف نشتريه ليعمر طويلا.

أيضا من الممكن تصنيعه في مصر أو أحد البلاد العربية، فالصين مثلا تقوم بإنتاجه على الرغم من أنها تستورد معظم مكوناته من اليابان وهكذا.

س: ما فائدة الغذاء الصحي والذي يسمى «Raw"؟

ج : معنى كلمة "raw" أي الغذاء الكامل الصحي (الذي لم يتعرض لعمليات التصنيع والتكرير)

والبعض يختلط عليه المعنى فيعتقد أن المقصود هو الطعام النيئ وهو خطأ وأيضا البعض يعتقد أن هذا الغذاء الـ "raw" هو الخضراوات والفاكهة فقط ولكن المقصود به يشمل أيضا الحبوب والبقول والبذور، ولأن بعض الناس تخلط بينها فسنعطي أمثلة على كل منها:

١. البقوليات ومنها: الفول والفاصوليا البيضاء واللوبيا والسوداني والحمص والعدس، وهي تحتوي كلها على نوع من البروتينات النباتية.

٢. الحبوب ومنها: الأرز والشعير والذرة والقمح وتوضع أيضا المكرونة معها.

٣. البذور ومنها: السمسم وبذور الكتان.

وأهم فوائد هذا الغذاء الصحي الـ "raw" بأنه يخفض نسبة الأنسولين في الدم وكذلك يخفض نسبة الكوليسترول إلى جانب فوائده الأخرى العديدة نتيجة لاحتوائه على الألياف حيث إنه لم يتعرض لعمليات تكرير لإزالة هذه القشور أو الألياف.

إن مزج البقول مع الحبوب يعطي بروتينًا نباتيًا كاملاً مثل وضع الفول مع البليلة مثلا فهذا يعادل اللحوم تماما؛ ولهذا فالمرضى الممنوع عليهم تناول البروتينات بشكل عام أو اللحوم الحمراء مثلا باستطاعتهم تناول هذا البروتين المتكامل مثل مرضى السرطان أو مرضى النقرس... إلخ.

أيضا يمكن الاستعاضة عن اللبن العادي بـ "لبن الصويا" فهو مفيد جدا لجميع الناس وبالأخص الممنوع عليهم تناول اللبن العادي.

وهكذا فإن فوائد هذا الغذاء عديدة جدا.

س: ما الكيوتن والسيلينيوم؟

ج : الكيوتن هو "Q10" مساعد إنزيم وينتج داخل الجسم ويعمل مثل فيتامين ”A“ تماما داخل الجسم ويذوب في الدهون، وله فوائد عديدة منها أنه يعطى طاقة وحيوية كبيرة وبالأخص للرياضيين وكبار السن لأنه مضاد لأعراض الشيخوخة وهو مفيد أيضا جدا لمرضى السرطان، ولكن يقل إنتاجه داخل الجسم كلما تقدم الإنسان في العمر لذلك من الممكن تناوله في صورة أقراص مع فيتامين ”A“ ولكن تحت إشراف طبي، كما أنه يتوافر في الأسماك مثل التونة والماكريل وفي السبانخ والفول السوداني.

أما بالنسبة **للسيلينيوم فهو معدن مهم جدا** وهو مضاد للأكسدة قوي جدا وإذا تم **تناوله مع فيتاميني ”A.E“** ومع الزنك كمجموعة ـ سواء عن طريق العناصر الغذائية الغنية بها، أو في صورة أقراص ـ فتكون هذه المجموعة **بمثابة درع واقٍ ضد الكثير من الأمراض وبالأخص سرطان البروستاتا**، والجلطات الدموية **ويتوافر في (الخميرة البيرة والفول السوداني).**

والسيلينيوم أساسًا موجود في التربة الزراعية الصالحة والتي تنتج كل منتجاتها غنية به أي تلك التي لم يستخدم فيها مبيدات بشكل كبير، وإذا تعذر الحصول عليه من المنتجات الزراعية غير الحيوية يمكن تناوله عن طريق حبوب ولكن أيضا بإشراف طبي، كما أنه موجود في أسماك التونة أيضا.

الريجيم وطرق التغذية الصحيحة

س: نحن أسرة معتدلة في أكلها.. وكل طعامنا مطهو بدون سمن أو زيت، وإفطارنا عبارة عن كوب شاي باللبن أو كوب نسكافيه مع ربع ساندوتش.. ورغم ذلك يزيد وزننا باستمرار. ماذا نفعل؟

ج: لكي أستطيع الإجابة عن سؤالك لابد أولا من معرفة نظامكم الغذائي.. فليس فقط السمن أو الزيت هما المسئولان عن زيادة الوزن.. لكن هناك عوامل كثيرة أخرى منها: نوعية وكمية الغذاء فمثلا:

بالنسبة لوجبة الإفطار والطعام المطهو بدون دهون فهما بلا شك طعام صحي ولكن يجب أن أعرف كمية الأرز أو المكرونة وكذلك اللحوم والحلويات التي يتم تناولها على مدار اليوم. وأيضا من تلك العوامل: العوامل الوراثية وأيضا النشأة بمعنى هل كنت - أو زوجتك - تعاني من زيادة في الوزن منذ الصغر؟ لأن من يعاني من زيادة الوزن وهو صغير يظل لديه الاستعداد للسمنة طوال عمره، ولذلك نقول إنه لابد من تنشئة الأطفال على نظام غذائي صحي سليم.

لابد من إجابات لكل هذه الأسئلة وغيرها لكي أتمكن من الإجابة وتقديم النصائح التي تفيدكم.

س: أقوم باتباع ريجيم ورغم إرادتي القوية إلا أن المحافظة على الوزن أصعب من التخسيس وكوني أمًا مرضع أريد أن أعرف أفضل نظام غذائي يناسبني.

ج: المحافظة على الوزن تتطلب دراسة لمعرفة كمية السعرات الحرارية التي يحتويها كل نوع غذاء هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى كمية السعرات الحرارية المفترض تناولها يوميا لكل إنسان عموما وبخاصة من يقوم بعمل ريجيم أو من يحاول تثبيت وزنه بعد الريجيم.

وعلى سبيل المثال: لو المفروض أن تتناولي «١٠٠٠» سعر حراري يوميا فيجب عليك أن تقومي بتقسيمها على عدد وجباتك اليومية، وبعد ذلك يجب عليك معرفة كمية السعرات التي يحتويها كل نوع غذاء فمثلا:

- البيضة الواحدة تحتوي على: ثمانين سعرًا حراريًّا.
- الجرام الواحد من الدهون يحتوي على: تسعة سعرات حرارية.
- حبة الكوسة الواحدة تحتوي على: عشرين سعرًا حراريًّا.

وهكذا مع بقية أنواع الأطعمة وهناك جداول توضح ذلك، ولكي تحافظي على وزنك بعد الريجيم نبدأ في إدخال العناصر الغذائية المختلفة حسب السعرات الحرارية التي تحتويها والمسموح لك بها عنصرًا بعد عنصر ـ وبالضبط كما يحدث مع الأطفال الرضع في أول مرة يتناولون فيه طعامًا غير لبن الأم ـ **لأنه من الأخطاء الشائعة أن يقوم الإنسان بعد انتهاء فترة الريجيم بالهجوم على الطعام بشهية مرة واحدة** وربما هذا ما حدث معك، فاتباع هذه الطريقة فضلا عن أنها تعرفنا ماذا وكيف نأكل وكذلك كمية ما نأكله فهي تحافظ على ثبات الوزن بعد انتهاء فترة الريجيم. وأفضل نظام ريجيم يمكن اتباعه هو نظام السعرات الحرارية لأنه الوحيد الذي لم يتعرض لانتقادات بخلاف كل الأنظمة الأخرى والتي لا تصلح إلا في حالات معينة وعلى سبيل المثال: أثناء السفر، أو العزائم المفاجئة، أو الاستعداد لمناسبة وكذلك في الحالات المرضية الحرجة التي يحددها الطبيب المتخصص وإخصائي التغذية.

س: ما رأيك في أدوية التخسيس وإغلاق الشهية وهي كثيرة ومنتشرة بشدة؟

ج: أنا أتحفظ كثيرا على الكثير من هذه الأدوية وذلك لان لها آثارًا جانبية سيئة، والأفضل والأسلم اتباع نظام غذائي «ريجيم» مناسب لحالتك تحت إشراف متخصص، حيث يتم تقييم كل شيء سواء من ناحية السن أو الحالة الصحية أو الوزن أو الطول...إلخ، لكي يكون التخسيس علي أساس علمي وغذائي سليم، ولتجنب الآثار والأعراض الجانبية الضارة لتلك الأدوية وبحمد الله قد منع تداول هذه الأدوية في الصيدليات لثبوت أضرارها الصحية.

س: ما هي التغذية المناسبة للإنسان السليم ـ غير المريض ـ التي تحافظ على صحته الجسدية والنفسية دون أن تتسبب في زيادة وزنه في نفس الوقت لأن أنواع الغذاء التي تجلب السعادة هي نفسها التي تتسبب في السمنة كالسكر والجزر؟

ج: دائما أنا ارفع شعار «الاعتدال» وهذا عرف عني تماما ولازلت أقول الاعتدال... وتناول كل شيء دون إسراف وعلى سبيل المثال:

ـ البقول: من الأغذية التي تحسن الشعور بالسعادة.. ولكن ليس معنى هذا أن أتناول كيلو "لب" أو كيلو "سوداني" فقط يكفي منه القليل؛ لأن زيادته فعلا تسبب زيادة في الوزن.

ـ والفول: أيضا من الأغذية الجالبة للسعادة لاحتوائه على البروتين والنشويات، ولكن لا يجب تناول الكثير منه أيضا لأنه يتسبب في زيادة في الوزن والأفضل تناوله مع خبز به نخالة وهي مهمة جدا كنشويات غير مكررة والتي تساعد في القضاء على الإمساك.

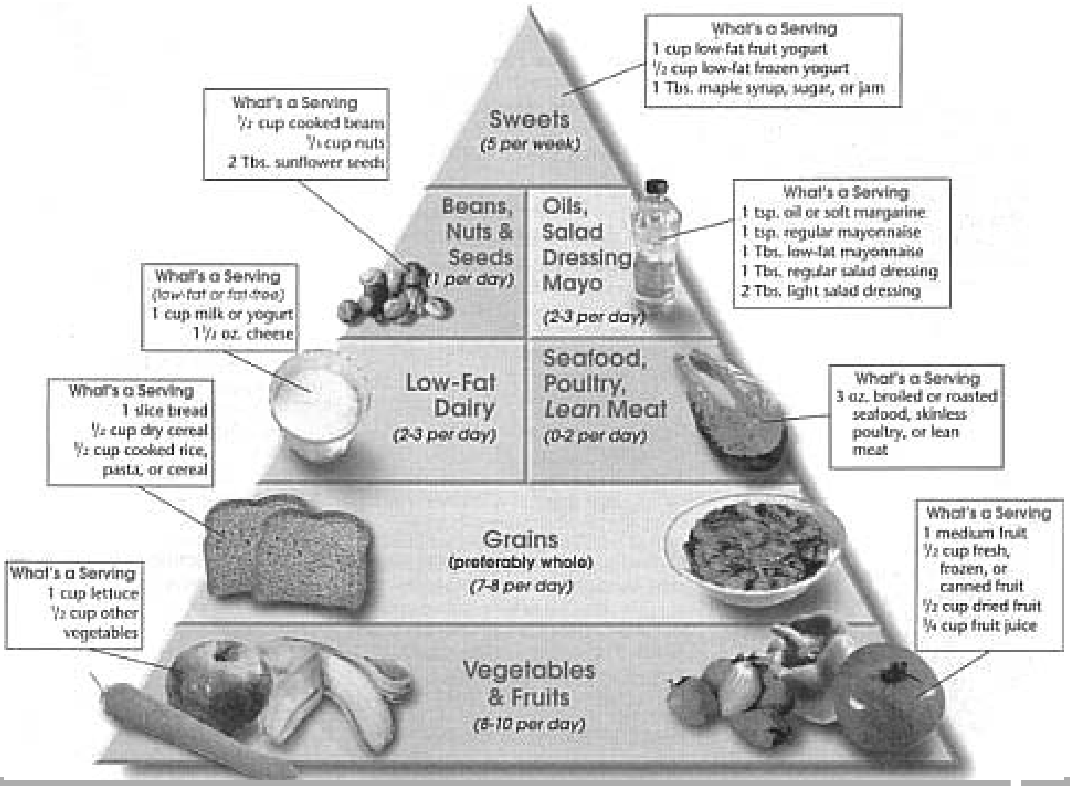
ـ البروتين: بكل أنواعه لاحتوائه على الزنك والسلينيوم فهي بجانب أنها من الأطعمة التي تجلب السعادة فهي تساعد على الانتباه واليقظة والتركيز.

الخضراوات: وخصوصا السلطة الخضراء فهي غنية بفيتامين "C"، والشيء

الذي يثير الدهشة وربما الاستغراب أن حكمة الله سبحانه وتعالى تبدت في أن أنواع الغذاء الذي يثير السعادة والبهجة لا تتسبب في السمنة والعكس؛ فالأغذية التي تثير الاكتئاب هي نفسها التي تتسبب في السمنة رغم أنها قد تبدو مغرية ولذيذة ولكن وقتيا أو لحظيا فقط مثل: الدهون، والسكر المكرر، والكحول.

ولا يسعني هنا سوى تكرار: أنه عليكم بالاعتدال.

س: هل الريجيم يؤثر على صحة الإنسان عموما وعلى أمراض القلب خصوصا؟



ج : نعم تأثير إيجابي فعلى سبيل المثال: بالنسبة للكوليسترول لو تم اتباع نظام يخفض الوزن ـ والوزن هنا عامل مهم جدا ـ فذلك من شأنه الوقاية من أمراض القلب لأننا بذلك نقلل من الدهون الثلاثية الضارة وهي التي يتم التركيز عليها بعد الكوليسترول.

ومن ناحية أخرى بالنسبة للضغط: **فمرضى الضغط المرتفع بمجرد تخفيض أول ١٠ كيلو جرام من الوزن الزائد ينخفض ضغطهم بنسبة ٢٠٪.**

وذلك أفضل وأكثر فاعلية بالإضافة إلى التقليل من تناول الملح في الطعام مثلا... وهكذا فلا شك أن اتباع نظام غذائي سليم يؤثر على الصحة بشكل عام وجميع الأمراض وخصوصا أمراض القلب.

س: وما الأسلوب الأمثل لاتباع الريجيم وخصوصا كثير من فتياتنا يبالغون في ذلك بحجة الحفاظ على صحتهن ورشاقتهن؟

ج : للأسف فعلا البعض يتزيد وذلك تقليدا لعارضات الأزياء أو مسايرة الموضة وهذا خطأ كبير وقد يتسبب ذلك في حدوث سوء تغذية وبدلا من أن يكون النظام لاكتساب الصحة يصبح بابا مفتوحا لدخول الأمراض وعلى سبيل المثال: لابد من تناول المعادن والفيتامينات التي يحتاجها الجسم فهناك اعتقاد خاطئ بين الناس بأن الفيتامينات تتسبب في حدوث السمنة وهذا خطأ كبير فوظيفة الفيتامينات هي توصيل العناصر الغذائية إلى الأماكن التي يحتاجها الجسم وتساعد على تقوية الجهاز المناعي.

وهكذا فكل العناصر الغذائية مهمة جدا ولكل منها وظيفة يحتاجها الجسم ليكون صحيحا وسليما وكذلك لابد من اتباع الريجيم تحت إشراف طبي متخصص في التغذية.

س: سيدة تبلغ من العمر ٥٨ عاما ووزنها ١٠٥ كيلوجرامات وطولها ١٦٥سم تعانى من مرض السكر، وهى تحب تناول الطعام ولا تمارس الرياضة وتريد تخفيض وزنها ماذا تفعل؟

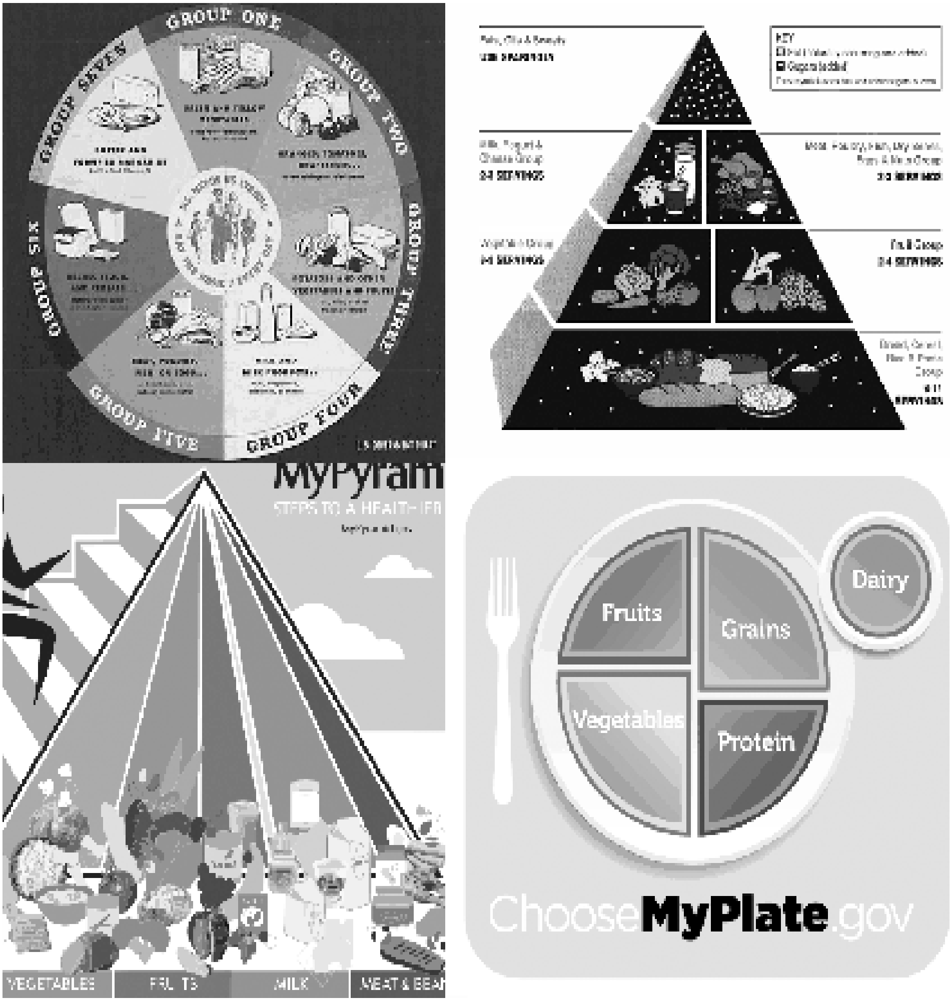
ج : السمنة أخطارها كثيرة ولعل إصابتها في هذه السن بالسكر بسبب السمنة وبالنظر إلى وزنها وسنها وعاداتها الغذائية فلابد أن تتبع نظامًا غذائيًّا، والأفضل لها «ريجيم السعرات» لأنها لن تحرم نفسها من أكل الأصناف الغذائية التي تحبها وفى نفس الوقت يساعدها على تخفيض وزنها بطريقة سليمة، ولكن عليها الاعتدال في تناول الطعام وخصوصا النشويات والسكريات.

وهنا ننصح

باستبدال الكربوهيدرات البسيطة مثل الخبز الأبيض والأرز الأبيض إلى الكربوهيدرات المعقدة مثل الخبز المصنوع من القمح الكامل «بقشره» والأرز الكامل أو البني... إلخ

وأيضا التقليل من الدهون لأقصى حد؛ وأن تكون دهونًا غير مشبعة كزيت السمسم أو الكتان أو الزيتون، وأيضا عدم الإسراف في تناول اللحوم الحمراء والتعويض عنها بالأسماك خاصة الماكريل والسلمون والتونة الغنية «بالأوميجا ٣» مع زيادة تناول الخضراوات والفاكهة ذات السكريات المنخفضة، وإن شاء الله ينخفض وزنها كثيرًا، بل وتنخفض نسبة السكر كثيرًا. وهناك الكثير من الأنظمة الغذائية السابقة في هذا الكتاب من الممكن اتباعها لإنقاص الوزن.

استبدال الهرم الغذائي بالطبق الغذائي



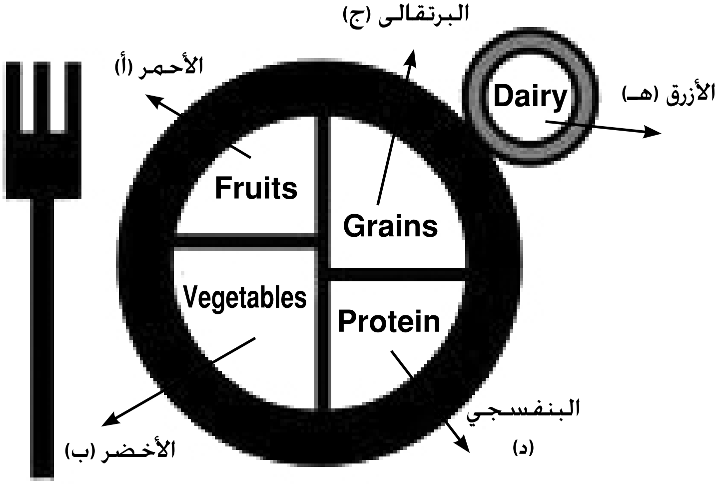
Government food pyramids over the years. Clockwise from top left: 1948, 1992, 2011 and 2005.

مضت عشرون عاما كان الهرم الغذائي هو الدليل للتغذية الجيدة ويساعد الكثيرون في اختيار نوعيات وكميات الأغذية الكافية وكيفية تحديد السعرات الحرارية للحفاظ على الصحة وكان ٢٠٠٥ آخر عام للهرم الغذائي الذي يتغير كل خمس سنوات.

وبعد تتبع سلوك الأفراد في المجتمع خلال خمس سنوات الماضية وجد تعقيدات يصعب على الأفراد في المجتمع استيعابها ولم يحقق النتائج المطلوبة في تغيير سلوك المجتمع في التغذية السليمة وخاصة تعليم الأطفال عادات غذائية سليمة لتجنبهم مرض السمنة.

وقد تم عقد مؤتمر صحفي في واشنطن في يناير ٢٠١١ باسم Lets Move (دعونا نتحرك) وكانت ميشل أوباما (السيدة الأولى) التي تقود الحملة الوطنية للتغذية الصحية.

وقد أعلنت ميشيل أوباما استبدال الهرم الغذائي بالطبق الغذائي وأطلقت عليه اسم (My Plate).



وهو عبارة عن طبق مقسم إلى أربعة أجزاء ملونة ويحتوي على ٥٠٪ من خضراوات وفاكهة.

والطبق مقسم إلى أربعة ألوان (أحمر – أخضر – برتقالي – بنفسجي) بالإضافة إلى دائرة زرقاء بجانب الطبق.

١- اللون الأحمر ورمزه (أ):

الفاكهة (نصف كوب فراولة أو توت – تفاحة متوسطة – أو برتقالة – أو كمثرة – أو نصف كوب سلطة فواكه – شريحة بطيخ – ربع كوب فاكهة مجففة مثل الزبيب).

٢- اللون الأخضر ورمزه (ب):

الخضراوات (نصف كوب بروكلي – نصف كوب بسلة – كوب شوربة خضار).

٣- اللون البرتقالي ورمزه (ج):

الحبوب (نصف كوب شوفان – نصف كوب كسكسي – شريحة عيش أسمر – نصف كوب مكرونة – نصف كوب أرز أسمر).

٤- اللون البنفسجي ورمزه (د):

البروتين (٩٠جرام سلمون – ٩٠ جرام بتلو – ربع فرخة منزوعة الجلد – ٤٥ جرام مكسرات – بيضة مسلوقة).

أما اللون الأزرق ورمزه (هـ):

ألبان أو زبادي (كوب زبادي كبير – أو ربع لتر لبن منزوع الدسم أو ٤٥ جرام جبنة شيدر لايت – أو نصف كوب جبنة قريش).

وقد أوصت بعدة وصايا أن تجعلوا نصف طبقكم خضراوات وفاكهة وتجنب مضاعفة كميات الطعام والوجبات السريعة واستخدام الأغذية قليلة الدسم والملح وتعويض الجسم بشرب الماء عن أكل السكريات وهذا يعتبر إرشادات وليست توجيهات كل ما يريدونه تحسين السلوك الغذائي.

السعرات الحرارية لكل الأطعمة

ولمعرفة احتياج الجسم من السعرات الحرارية يتم عمل هذه المعادلة:

(٢٢ × وزن الجسم) + النشاط.

مثلاً: إذا كان الشخص يزن ٧٠كم ويمارس ساعة مشي يوميًا فيكون احتياجه من السعرات الحرارية كالآتي:

(٢٢×٧٠) + النشاط= ١٥٤٠ + (٤×٦٠)= ١٥٤٠+٢٤٠= ١٧٨٠ سعرًا

في حالة إنقاص الوزن يتم تغيير المعامل ٢٢ إلى ٢٠.

في حالة زيادة الوزن يتم تغيير المعامل ٢٢ إلى ٢٨.

النشاط:

المشي = ٤ سعرات في الدقيقة.

الأيروبك = ٦ سعرات في الدقيقة.

سباحة = ٨ سعرات في الدقيقة.

سلة أو طائرة = ٣ سعرات في الدقيقة.

قيادة الدراجة = ٣ سعرات في الدقيقة.

الجلوس دون نشاط = ١ سعر حراري.

فاكهة

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعرات حرارية
كمثرى غير مقشرة	(١٨٥جم) كمثرى كبيرة	١٨,٥	-	٧٤
كمثرى معلبة	(١٥٠جم) نصف علبة	٢٤	٠,٣	١٠١
كمثرى مقشرة	(١٣٠جم) كمثرى صغيرة	٩,٢	-	٣٨
أفوكادو	(١٠٠جم) نصف حبة	٦	٢٠	٢٠٠
يوسفي	حبة متوسطة الحجم	١١	٠,٦	٣٧
أناناس طازج	(١٠٠جم) قطعة	١١,٦	٠,٢	٥٢
أناناس معلب غير محلّى	(١٠٠جم) نصف العلبة	١٣	٠,١	٥٧
بابايا	حبة	١٠	-	٤٤
برتقال	(١٠٠جم) حبة صغيرة	٨,٥	٠,١	٣٧
بطيخ أحمر	(١٠٠جم) شريحة متوسطة	٧	-	٣٠
بلح مجفف	(٣٥ جم) ٤ حبات	٢٢,٨	٠,٢	٩٧
تفاح	حبة متوسطة الحجم	٢٢	-	٨٠
تفاح (كومبوت) غير محلى	نصف كوب	١٧	٠,١	٦٨
تفاح مقشر	(١٠٠ جم) حبة صغيرة	١١	-	٤٥
توت العليق الأحمر	(١٠٠ جم) نصف كوب صغير	٦	٠,٤	٣٨
تين طازج	(١٠٠ جم)	١٦,٦	٠,٣	٨٠
تين مجفف	(١٥ جم) حبة	٩,٣	٠,٢	٤٠
كاكي	(١٠٠ جم) حبة كبيرة	١٥	٠,٣	٦٥
خوخ	(٣٥ جم) حبة	٤,٥	-	٢٠
دراق	(١٤٠جم) حبة	٩	-	٤٤
دراق (كومبوت محلى)	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٢٥,٥	٠,٥	١٠٦
سفرجل	(١٠٠جم) حبة	١١	-	٤٨
صبّير	حبة واحدة	١,٥	٠,١	١٠
شمام	(١٠٠جم) ربع شمامة صغيرة	١١	٠,١	٥٠
عنب	(١٠٠جم) عنقود صغير	١٧	-	٨٠
زبيب	(٣٥ جم) نصف ملعقة طعام	٢٤	٠,٢	١٠٢
عنبية	(١٥٠جم) كوب	٩,٣	٠,٨	٥٣
جريب فروت	(٣٠٠جم) حبة	٢٧	-	١٢٠

جوافة	(١٠٠جم) حبة	٥	٠,٥	٢٦
فاكهة العشق	(١٠٠جم) حبة صغيرة	٥,٨	٠,٤	٣٦
فراولة (فريز)	٨ حبات	١٢	-	٤٥
فراولة معلبة	(١٥٠جم) كوب كبير	٢٧,٢	٠,٣	١١٦
فراولة مجلدة	(١٥٠جم) كوب كبير	٩,٨	٠,٦	٥٠
كرز	(١٠٠جم) كوب صغير	١٢	٠,١	٥٣
كرز معلب في الماء	(١٠٠جم) نصف كوب	١٠,٩	٠,١	٤٤
كرز معلب في عصيره	(١٠٠جم) نصف كوب	١٧,٣	٠,٢	٦٨
كرز معلب في الشراب المركز	نصف كوب	٢٩,٨	٠,١	١١٦
أبو فروة	(١٠٠جم) ٥ حبّات	٣٦,٥	٣	١٨٠
كلمنتين	(١٠٠جم) حبة كبيرة	٨,٧	٠,١	٣٧
كيوي	(١٠٠جم) حبة	١٠	-	٤٧
ليتشي	(١٥٠جم) حبة	٢٥,٥	-	١١٣
مانجو	حبة	١٥	-	٦٢
مشمش طازج	(٣٠جم) حبة	٣	-	١٤
مشمش مجفف	(٨جم) حبة	٥,٤	-	٢٣
مشمش معلب بالماء	(١٥٠جم) ٥ حبات	٢٥,٥	٠,٢	١٠٧
مندرين	حبة	٢,٣	-	١٠
موز	(١٠٠جم) موزة	٢٠	٠,٥	٩٠
نكتارين	(١٠٠جم) حبة	٩,٠	٠,١	٤٠

خضراوات

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعرات حرارية
خرشوف مسلوق	(٢٢٠جم) حبة	٢,٦	-	١٧
خرشوف معلب	(٥٠جم) حبة	١	-	٨
خرشوف نيئ	حبة	٥,٢	٠,٢	٤٤
ألفا ألفا منبّتة (برسيم)	كوب	١	-	١٠
أنديف (خس مر)	(٢٠٠جم) حبة	٨	-	٤٠
باذنجان	(٦٥جم) حبة صغيرة	١,٥	-	١١
باذنجان مقلي بالزيت	٥ شرائح	٢,٨	٣٢	٣٠٢
بالميتو	حبة واحدة	٥,٣	٢,٣	٤٣
بامبو شوتز (براعم الخيزران)	٧٥جم	٠,٨	٠,٢	١٣
بروكلي	نصف حبة كبيرة	٥	٠,٤	٥٢
برغر نباتي بالصويا Burger Vegetarian	قطعة واحدة	٧	٣	١١٠
بازلاء خضراء	نصف كوب	٤	٠,٥	٧٠
بازلاء خضراء مسلوقة	نصف كوب كبير	١٣	٠	٦٧
بامية	٨ حبات كبيرة مسلوقة	٦	-	٢٥
طماطم	حبة طازجة	٥	-	٢٥
طماطم معلبة بعصيرها	كوب	١٠	١	٥٠
طماطم معصورة معلبة	كوب	١٠	-	٤٠
طماطم (معجون)	كوب	٤٩	٢	٢٢٠
بصل أخضر	٦ بصلات صغيرة	٢	-	١٠
بصل أبيض نيئ	(١٠٠جم) بصلة كبيرة	٤,٥	-	٢٦
بصل أحمر نيئ	(١٠٠جم)	٤,٥	-	٢٥
بطاطا حلوة	(١٠٠جم) حبة صغيرة	٢٧,٧	٠,١	١١٨
بطاطس مسلوقة	حبة متوسطة الحجم	٢٧	-	١٢٠
بطاطس مشوية بقشرتها	حبة صغيرة	٥١	-	٢٢٠
بطاطس مشوية بدون قشرتها	حبة صغيرة	٣٤	-	١٤٥
بطاطس رقائق (Chips)	١٠ رقائق	١٠	٧	١٠٥
بطاطس مقلية	حبة صغيرة	٣٣	٢٠	٣٢٧

بقدونس	باقة	٨	١	٥٥
ثوم	(١٠٠جم) ٢٠ فصّ مقشر	٢٨	٠,١	١٣٩
ثوم أخضر	(١٠٠جم) باقة صغيرة	٨,٤	٠,٢	٣٩
جزر مسلوق	(١٠٠جم) جزرتان	٦,٤	٠,٥	٣٢
جزر نيئ	(٥٠جم) جزرة واحدة	٣	-	١٣
ليمون	(٥٠جم) حبة	٤,٥	-	٢٠
ليمون (عصير)	نصف كوب	٢,٥	-	٢٦
حبق أخضر	(٣٠جم) عرق	١,٢	٠,٢	٨
حبق مجفف	ملعقة صغيرة	٠,٩	٠,١	٤
خس	(٣٠جم) بضعة أوراق	٠,٩	-	٦
خيار طازج	(١٠٠جم) خيارتان	١,٨	٠,١	١٠
خيار مخلل	خيارة واحدة	١	-	٢٠
خضار منوّع مقطع معدّ للطهو	كوب	١٥	-	٧٥
ذرة حلوة معلبة	(١٠٠جم) نصف علبة صغيرة	٢٦,٦	١,٢	١٢٢
ذرة مسلوقة	(١٠٠جم) نصف كوب	١١,٦	١,٤	٦٦
رشاد (Cresson)	(١٠٠جم) باقة	٣	٠,٣	٢١
حبوب الصويا المنبّتة (البراعم)	(١٠٠جم) نصف كوب	٤,٥	١,٤	٥٣
حبوب القمح المنبّتة (البراعم)	(٣٠جم) ملعقة كبيرة	١٤,٧	٢,٨	١٠٢
رقائق تشيبس	كيس صغير	٥٣	٣٦	٥٥٨
زنجبيل	(١٠٠جم) ربع كوب	٩,٨	١,٥	٦٠
زيتون أسود	حبة	٠,٧	٠,٢	٣٦
زيتون أخضر	حبة	٠,٢	٠,١	١٢
سبانخ	(١٠٠جم) نصف باقة صغيرة	٣,٦	٠,٦	٣٢
سبانخ مجمدة	(٢٠٠ جم) كوب صغير	١	٠,٦	٢٨
سبانخ مسلوقة	(٣٥جم) ملعقة سكب كبير	٠,٣	-	٧
سبانخ معلبة	(١٠٠جم) نصف كوب	٤	-	٣٠
سلق	(٢٠٠جم) باقة صغيرة	١,٤	٠,٦	٢٨
الشمر	نصف كوب صغير	٣	-	٢٠
بنجر أحمر نيئ	(١٠٠جم) نصف حبة صغيرة	٨,٤	١,٥	١١

بنجر مسلوق ومقشر	قطعتان	٥	-	٢٥
شوكروت Choucroute	كوب صغير	١,٦	٠,٦	٧٢
عرنوس ذرة	عرنوس واحد	٣٤	١,٥	٤٠
عشبة البحر البنية Kelp	٢٨جم	٣	-	١٠
عشبة البحر Nori	ورقة واحدة	٢	-	١٠
عشبة البحر (Arame)	نصف كوب	٧	-	٣٠
عشبة البحر (Hiziki)	نصف كوب	٦	-	٣٠
عشبة البحر (Kombu)	(٨سنتم) قطعة	٢	-	١٠
عشبة البحر (Wakame)	نصف كوب	٤	-	٢٥
عشبة البحر (نيئة) (Spirulina)	٣٠جم	٠,٧	٠,١	٨
عشبة البحر (مجففة) (Spirulina)	٣٠جم	٦,٨	٢,٢	٨٢
كوز ذرة مسلوق أو مشوي + زبدة	عرنوس واحد	٣٢	٣	١٥٥
فجل دايكون Daikon	٣٠جم	١	١	١٥
فجل	(١٠٠جم) ١٠ حبّات مستديرة	٣	٠,٢	١٨
فطر طازج (مشروم) (عيش غراب)	(١٠٠جم) ١٠ حبّات صغيرة	٤	٠,٣	٢٨
فطر معلب (مشروم) (عيش الغراب)	كوب	٨	-	٣٥
فلفل حار	حبة واحدة	٤	-	٢٠
فلفل رومي أحمر	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٤	-	٢٥
فلفل رومي أخضر	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٢,٥	-	١٥
فول أخضر	(١٠٠جم) نصف كوب	١٠	٠,٣	٦٤
فول أخضر مطهو	(١٠٠جم) نصف كوب	٥,٦	٠,٨	٤٨
قرع مقشر ومطهو	(١٠٠جم) قرعتان	٤	-	١٩
قرع نيئ	(١٠٠جم) قرعتان	٣,٥	-	١٧
قلقاس	(١٠٠جم) نصف حبة	٤,٥	٠,٤	٣١
قنبيط	(٢٠٠جم) نصف زهرة صغيرة	٩	-	٦٠
كراث	(١٠٠جم) عرق	٧,٥	٠,٤	٤٢

كراث أندلسي	(١٠٠جم) عرق	١٧	٠,٢	٧٥
كرفس	(١٠٠جم) عرقان	٤	-	٢٠
كزبرة	ربع كوب مفروم	٠,١	٠,١	١
كمأ	(١٠٠جم) حبتان متوسطتا الحجم	١٣	٠,٥	٩٢
كوسة	(١٠٠جم) حبتان	٣	٠,١	١٥
كوسة مسلوقة	(٩٠جم) حبتان صغيرتان	١,٥	٠,٥	١٣
لفت	(١٠٠جم) حبة متوسطة الحجم	٥	٠,٢	٢٩
لوبيا خضراء	(٢٠٠جم) كوب صغير	١٠,٢	٠,٤	٦٤
لوبيا معلبة	(١٥٠جم) ثلاثة أرباع كوب صغير	٥,٩	٠,٢	٣٣
لوتس (جذوره) Friedas	١٠٠جم	١٥	-	٥٠
كرنب أحمر	(١٠٠جم) ربع كرنبة صغيرة	٧,٢	٠,٢	٣٨
كرنب أخضر	(١٠٠جم) نصف كرنبه صغيرة	١٠	-	٥٦
كرنب بروكسيل	(٢٠٠جم) ١٠ حبات	٦,٦	٠,٦	٧٢
كرنب صيني	(٢٠٠جم) نصف كرنبة صغيرة	٢,٤	٠,٦	٢٤
نعناع	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	-	-	-
هليون طازج (إسبراجوس)	(١٠٠جم) ٨ حبّات	٣,٥	٠,٢	٢٥
هليون مثلج (إسبراجوس)	(٨٠جم) ٦ حبات	٤	-	٣٥
هليون معلب (إسبراجوس)	(١٠٠جم) ٨ حبات	١,٥	-	٢٤
هندباء (شيكوريا) (Chicoree)	(١٠٠جم) نصف باقة	٣	٠,١	٢٠
ورق عنب	ورقة	٠,٥	٠,١	٣
قرع مقشر ومسلوق	(٨٥جم) ربع كوب كبير	٦	٠,٥	٣٦

أسماك

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعرات حرارية
سمك مقلي	(١٠٠جم)	-	٢٥	٣٥٠
سمك حارّة	طبق لشخص واحد	١٠	٨	٣٨٠
سوشي	(٣٠جم) ٣ لفائف	-	٠,٥	٣٠
صيادية	طبق لشخص واحد	٤٧	١٧	٥٧٠
جمبري بالكاري (Crevette)	(٣٥٠جم)	٥٣	٤,٦	٢٩٩
كبة سمك	طبق لشخص واحد	٤٧	١٤	٥٧٠
أخطبوط طازج	(١١٣جم)	٢,٥	١,٢	٩٣
أخطبوط مطهو	(١١٣جم)	٥	٢,٤	١٨٦
سمك الماكريل (Mackerel)	(١٠٠جم)	-	١٦	٢٢١
ماكريل مدخن	(١٠٠جم)	كمية لا تذكر	١٥,٥	٢٢٢
أصابع سمك مثلجة Fish Fingers	(٣٧٥جم)	١٥	٧,٥	١٥٥
أنشوجة نيئة	(٣٠جم)	-	١,٤	٣٧
أنشوجة معلبة بالزيت	(١٠٠جم)	-	١٩,٩	٢٨٠
بلح البحر Moules	(١٠٠جم)	-	٢	٨٧
بلح البحر مسلوق	(١٠٠جم)	كمية لا تذكر	٢,٠	٨٧
بلح البحر مدخن ومعلب	(١٠٠جم)	٤,٥	١٠,٥	١٩٣
بيض السلمون (كافيار)	(١٠جم)	-	١	١٢
بيض السمك الأحمر (كافيار)	(٢٠جم)	-	١,٥	٣٠
ترويت بحري	(١٠٠جم)	-	١	٨٦
ترويت مدخن	(١٠٠جم)	-	٥	١٣٦
توتياء	(١٠٠جم)	-	٢	٩٥
تونة مطهوة على البخار	(١٠٠جم)	-	٣	١١٩
تونة معلبة بالزيت	(٢٥٠جم)	-	٢٨	٤٥٠
تونة معلبة بالماء	(٩٠جم)	-	١	١٣٥
سلطة تونة Salad Tuna	طبق صغير	١٩	٩	٣٧٥

حنكليس	(٨٥جم)	-	١٢,٥	١٩٠
رنجة مدخنة (Herring)	(١٠٠جم)	كمية لا تذكر	١٥,٥	٢٢٤
رنجة مشوية	(١٠٠جم)	كمية لا تذكر	١٥,٢	٢٠٤
رنجة مطهوة	(١١٣جم)	-	١٣,١	٢٣٠
رنجة نيئة	(١١٣جم)	-	١٠,٣	١٨٠
سردين معلب بالزيت	(١٠٠جم)	-	١٣,٦	٢١٧
سردين معلب بصلصة الطماطم	(١٠٠جم)	٠,٥	١١,٦	١١٧
إستاكوزا Crabe	(١٠٠جم)	٠,٥	١٠١	٨٥
سلطان إبراهيم (Rouget)	(١٠٠جم)	-	٢	٩٣
إستاكوزا مسلوقة	(١٠٠جم)	-	٥,٢	١٢٧
إستاكوزا معلبة	(٦٠جم)	-	١	٤٥
سلمون طازج مشوي	(١٠٠جم)	-	١	١٨١
سلمون مدخن	(١٠٠جم)	-	٤,٥	١٤٢
سلمك موسى	(١٠٠جم)	-	١	٧٩
شبوط	(١٠٠جم)	-	٤,٨	١١٥
صبيد نيئ	(١٠٠جم)	-	١,٥	٦٦
صبيد مقلي (Squid)	(١٠٠جم)	٧	٦	١٤٩
طحالب نوري	ورقة	١	-	١٠
طحالب واكامي	(٣٠جم)	٢,٦	٠,٢	١٣
غادس أسمر	(١٠٠جم)	-	٠,٦	٧٦
غُبر	(١٠٠جم)	-	١	٩٣
جمبري مسلوق	(١٠٠جم)	١	٠,٥	٧١
جمبري مغمس بالطحين ومقلي	(٣٠جم)	٧	٤	٧٩
جمبري معلب	(٦٠جم)	٢	٠,٥	١٢٠
كافيار أسود	(١٦جم)	٠,٥	٣	٤٠
سبيط مقلي	(١٠٠جم)	١٢	١٧,٥	٢٧٦
كركند مسلوق	(١٠٠جم)	-	٣,٤	١١٩
محار نيئ (Huîtres)	(١١٣جم)	٦,٣	١,٨	٦٧
محار مطهو	(١١٣جم)	٨,٣	٢,٤	٩٠
محار معلب	(٦٠جم)	٣	٣	٧٠
محار مدخن	(٦٠جم)	٦	٧	١٢٠
فيليه سمك بالدقيق ومقلي Fillet Fish	قطعة واحدة	١٥	١١	٢١١

الزيوت

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعرات حرارية
زيت السمسم	(١٠٠جم) ٤ ملاعق طعام	-	٩٩,٧	٨٨١
زيت الصويا	(١٠٠جم) ٤ ملاعق طعام	-	٩٩,٩	٨٩٩
زيت الفستق	(١٠٠جم) ٤ ملاعق طعام	-	٩٩,٩	٨٩٩
زيت دوار الشمس	(١٠٠جم) ٤ ملاعق طعام	-	٩٩,٩	٨٩٩
زيت الذرة	(١٠٠جم) ٤ ملاعق طعام	-	١٠٠	٩٠٠
زيت زيتون	(١٠٠جم) ٤ ملاعق طعام	-	٩٩,٩	٨٩٩
زيت كتان	(١٠٠جم) ٤ ملاعق طعام	-	٩٩,٩	٩٠٠
زبدة نباتية Margarine	ملعقة صغيرة	-	٤	٣٤
زبدة نباتية من دون ملح Margarine	ملعقة صغيرة	-	٤	٣٤
سمن	(١٠٠جم) ٤ ملاعق طعام	٠,٣	٨٠	٧٢٢

حبوب ومكسرات

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعرات حرارية
أزوكي (فاصوليا)	ربع كوب	٢٩	٠,٥	١٦٠
أزوكي مسلوق	نصف كوب	٢٨,٥	٠,١	١٤٧
أزوكي معلب	نصف كوب	١٩	-	١١٠
بذور دوار الشمس (لب)	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	١٨,٦	٤٧,٥	٥٨١
بذور اليقطين (لب)	(٥٠جم)	١٥,٣	٥,٥	١٥٤
بندق	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٥	٥١,٥	٦٦٤
جوز أخضر	(١٠٠جم) نصف كوب	٥	٥١,٥	٥٢٥
جوز الهند	(٣٠جم) ملعقة طعام ممتلئة	١,٤	١١	١٠٩
جوز البرازيل	(٣٠جم) حفنة صغيرة	٣,٦	١٨,٨	١٨٦
جوز بيكان	(٣٠جم) حفنة صغيرة	٥	١٩	١٩٠
جوز مجفف	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	١٥	٦٠	٦٦٠
جوزة الطيب (مطحونة)	ملعقة صغيرة	١,١	٠,٨	١٢
حمص	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٦١	٥	٣٦١
خروب مطحون أو معصور	(١٤٠جم) كوب	١٢٥	-	٢٥٥
ذرة ناشفة	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٦٩	٤,٤	٣٥٠
ذرة (فشار Popcorn) جاهز غير مملح (محضر على الهواء الساخن)	كوب	٦	-	٣٠
ذرة (فشار Popcorn) جاهز مملح (محضر بزيت نباتي)	كوب	٦	٣	٥٥

ذرة (فشار) Popcorn جهاز محلّى بشراب السكر	كوب	٣٠	١	١٣٥
زبدة الفستق	ملعقة طعام	٣	٨	٩٥
سمسم	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٠,٩	٥٨	٥٧٨
شوفان	(١٠٠جم) نصف كوب	٧٢	٨	٤٠٠
صنوبر	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	١٨	٦٢	٦٨٥
عدس	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٥٦	١,٥	٣٠٠
فاصوليا بيضاء	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٢٦	١,٢	١٧٩
فاصوليا حمراء	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٥٨	١,٥	٣٢١
فستق حلبي أخضر	(٧٥جم) ٣ ملاعق طعام	٥	٣٥	٣٧٩
فستق حلبي محمص	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	١٩	٥٤	٦٤٦
فستق سوداني محمص ومملح	(٥٠جم) ربع كوب صغير	٦	١٤	١٧٠
فستق سوداني محمص بالزيت	(٥٠جم) ربع كوب	١٣,٦	٣٥,٥	٤١٩
فول الصويا	(٧٥جم) ٣ ملاعق طعام	٤,٧	١٣,٧	٢٥٤
فول يابس	(٧٥جم) ٣ ملاعق طعام	٣٦,٧	١,٥	٢٣٢
كاجو محمص	(٧٥جم) ٣ ملاعق طعام	١٤	٣٨	٤٥٨
لوز أخضر	(٨٥جم) ٣ ملاعق طعام	٢	١٧,٥	١٩٥
لوز مسلوق	(٨٥جم) ٣ ملاعق طعام	٥,٨	٤٧,٥	٥٢٠
لوز مقشر	(٣٠جم) حفنة صغيرة	٤	٩	١٧٠
لوز محمّص	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	١٧	٥٤	٦٣٤
ماكاديميا	(٥٠جم) ربع كوب	٤,٥	٢٥,٥	٢٤١
مكسّرات مشكّلة (مخلوطة)	(٦٨جم) نصف كوب	١٧	٣٥	٤٠٧

النشويات

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعرات حرارية
أرز أسمر مسلوق	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٣٢,١	١,١	١٤١
أرز أبيض مسلوق	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٣٠,٩	١,٣	١٣٨
أرز بسمتي أبيض	ربع كوب	٣٨	٠,٥	١٨٠
أرز برّي Wild Rice	نصف كوب	١٧	-	٨٣
برغل مسلوق	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٦٨,٥	٢,٥	٣١٩
حنطة سوداء	(٣٠جم) ملعقة طعام ممتلئة	٢٠,٣	١	٩٧
خبز افرنجي أبيض	رغيف متوسط	١٣٥	١٠	٦٥٠
خبز افرنجي بالحليب (Pain au lait)	قطعة واحدة	٢٧,٥	٨,٨	٢١٢
خبز افرنجي بالقمح	(١٠٠جم) رغيف طويل	٥٠	١,٢	٢٣٠
خبز افرنجي نخالة	(١٠جم) قطعة	٤	٠,٥	٢٦
خبز عربي أبيض	رغيف صغير	٣٣	١	١٦٥
توست	قطعة واحدة	١٧	٢	١٢٣
باغل (كعك طري مستدير)	قطعة واحدة	٣٨	١	١٩٥
خبز الهمبرغير	رغيف واحد	٢٢	٢	١٢٣
بسكويت مالح Crackers	قطعة واحدة	٢	١	١٥
بسكويت مملح (قليل الملح)	قطعة واحدة	٢	١	١٥
خبز الحبوب المتنوعة Mixed Grain	رغيف واحد طويل	٢١٢	١٧	١١٦٥
خبز الشوفان	رغيف واحد طويل	٢١٢	٢٠	١١٧٢
خبز التاكو Taco	قطعة واحدة	١٥	١١	١٩٥
خبز التورتيا Tortilla	قطعة واحدة	١٣	١	٦٥
خبز الأرز Rice Cakes	قطعة واحدة	٧	٠,٣	٣٥
تورتيا تشيبس عادي	(٣٠جم)	١٨	٧	١٤٢
تورتيا تشيبس Nacho	(٣٠جم)	١٨	٧	١٤١
رقائق ذرة كورنفليكس	كوب	٢٠	-	٨٨
سميد القمح	كوب	١٢١,٦	١,٨	٦٠١

رقائق الشوفان والعسل Quaker	كوب	٦٢	١٨	٤٤٠
Marshحبوب الفطور Mallow Lucky Charm	كوب	٢٥	١	١٢٠
رقائق بالنخالة والزبيب	كوب	٤٣	١	١٧٤
نخالة قمح	(٤٠جم) ربع كوب صغير	٣٠	١	١٣١
Crackersكعك بالجبنة	(١٠جم) ١٠ قطع	٣	٦	٥٠
Rice Krispiesرقائق الأرز	كوب	٤٣	١	١٧٤
رقائق حبوب الأرز Rice Puffedالمنفوخة	كوب	١٣	١	٥٦
Special Kرقائق	كوب	٢١	-	١١٠
رقائق بالقمح الروسي Buckwheat Flakes Arrowhead Mills	كوب	٣٥	١	١٦٠
رقائق الذرة بشراب القبقب Mapple Arrowhead Mills	كوب	٤٣	٣	١٩٠
رقائق الذرة بالشوكولا Kellogg's Cacoa Frosted Flakes	كوب	٢٨	-	١٢٠

بيض - جبن - ألبان

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعرات حرارية
بيض دجاج	بيضة واحدة	-	٥,٥	٨٠
زلال بيض	١	٠,٢	٠,١	١٥
صفار بيض	١	-	٥	٦٠
بيض فرّي	بيضة واحدة	-	١	١٤
بيض مسلوق	بيضة واحدة	-	٥,٥	٨٠
بيض مقلي	بيضة واحدة	-	٨	٩٨
جبنة الصويا (التوفر) الصلبة	نصف كوب	٠,٧	٤,٢	٧٣
جبنة الصويا (التوفر) الطرية	نصف كوب	١	٢	٥٠
توفر مقلي	(١٠٠جم)	٢	١٧,٧	٢٦١
جبنة Petit Suisse (٣٠٪ دسم) Gervais	(١٠٠جم)	٣,٧	٦,١	١٠٤
جبنةBabybel	(١٠٠جم)	-	٢٧,٥	٣٣٥
جبنةBabybelدايت	(١٠٠جم)	١	١٢	٢١٦
جبنةCantal	(١٠٠جم)	٥,٨	٣٠	٣٨٧
جبنة La Vache Qui (٥٠٪ دسم) Rit	(١٠٠جم)	٦,٥	٢٢,٥	٢٦٩
جبنةEdam	(١٠٠جم)	-	٢١	٢٧٠
جبنةGouda		-	٢٧	٣٣٠
جبنةMascarpone		١,٥	٥٢	٣٧٢
جبنةMuenster		٣	٢٧	٣٣٠
جبنة لتغميس رقائق التاكو		٣	٢٧	٣٣٠
جبنةSylphide	(٣٠جم)	٧	٧	١٤٣
جبنة بارميزان	(١٠٠جم)	٢	٢٥,٨	٣٨٣
جبنة بروفولوني	(٣٠جم)	١	٨	١٠٠
جبنة بيضاء طرية Fromage Blanc(٢٠٪دسم)	(١٠٠جم)	٣	٤	٨٠

جبنة بيضاء طرية Fromage خالية من الدسم Blane	(١٠٠جم)	٣	-	٤٤
جبنة عفنة (Roquefort Blue)	(١٠٠جم)	١	٣٤	٣٩٨
جبنة غروبير	(١٠٠جم)	١	٣٠	٣٩٠
جبنة فيتا	(١٠٠جم)	١,٥	٢٠,٢	٢٥٠
جبنة كاممبير (٤٥٪ دسم)	(٤٥جم) قطعة	١,٥	٩,٥	١٢٥
جبنة كرافت	(٤٥جم) قطعة	-	١٠	١٢٠
جبنة كونتيه	(١٠٠جم)	١,٥	٣٠	٣٩١
جبنة شيدر Cheddar	(٣٠جم)	-	٩	١١٥
جبنة Colby	(٣٠جم)	١	٩	١١٠
جبنة Cottage ٤٠٪ قليلة الدسم		٥	٥	١٢٠
جبنة Neutenatel	ملعقتان صغيرتان	٢	٦	٧٠
جبنة Philadelphia	(٣٠جم)	١	٦	٧٠
جبنة Romano	ملعقتان	-	١,٥	٢٥
جبنة ريكوتا كاملة	كوب	٧	٣٢	٤٣٠
جبنة ريكوتا نصف دسم	كوب	١٣	١٩	٣٤٠
جبنة كيري بالقشدة	(١٠٠جم)	٢	٣٢	٣٣٢
جبنة ماعز	(١٠٠جم)	-	٢٨	٣٢٥
جبنة موزاريلا كامل الدسم	(٣٠جم)	١	٦,٥	٩٠
جبنة موزاريلا نصف دسم	(٣٠جم)	١	٥	٩٠
جبنة فوندو Fondue Swiss Knight	ربع كوب	٢	٩	١٢٠
حليب الأم	(١٠٠جم)	٧,١	٣,٧	٦٧
حليب الصويا غير المحلى	(١٠٠جم) نصف كوب	٥	٤	٨٠
حليب الصويا المحلى	(١٠٠جم) نصف كوب	١٣	٤	١٣٠
حليب بقر معلّب بنكهة الشوكولا	(٢٥٠ملي) كوب كبير	٢٣	٩,٥	٢٠٤
حليب بقر معلّب بنكهة الفراولة	(٢٥٠ملي) كوب كبير	٣٣	٨	٢٣٠
حليب بقر معلب بنكهة الموز	(٢٥٠ملي) كوب كبير	٣١	٥	٢٠٠
حليب بقر مجفف (بودرة) كامل الدسم	(٢٠جم) ملعقة طعام	٧,٤	٥,٤	٩٩

حليب جوز الهند	ملعقة طعام	١	٥	٥٠
حليب خالٍ من الدسم	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٤,٥	٠,٢	٣٣
حليب كامل الدسم	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٤,٥	٣,٥	٦٢
حليب ماعز	(٢٥٠ملي) كوب كبير	١٠,٩	١٠,١	١٦٨
حليب مدعم بالكالسيوم	(٢٥٠ملي) كوب كبير	١٢,٥	٢,٥	١١٩
حليب مركز للحلويات (نستله)	(٢٥٠ملي) علبة	٥٤,٢	٩	٣٣١
حليب مركز محلى	(٢٥٠ملي) علبة	١٩٩	٣٠	١٠٦٠
حليب قليل الدسم	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٤,٥	٠,٦	٤٥
زبدة مع ملح	ملعقة طعام	-	٢٠	١٨٨
زبدة من دون ملح	ملعقة طعام	-	٢٠	١٨٨
زبدة الفستق	(١٠جم) ملعقة صغيرة	١,٧	٥	٦٣
زبدة الكاكاو	ملعقة كبيرة	-	٢٠	١٧٦
حليب مخيض (ما يبقى بعد نزع الزبدة منه)Butter Milk	كوب	١٢	٢	١٠٠
زبدة اللوز	ملعقتان	٧	٢٠	٢١٠
زبدة دايت (٤٠٪ دسم)	(١٠٠جم) ٤ ملاعق طعام	٢	٤٢	٤١٠
كريمة طازجة دايت	(١٠٠جم) ٤ ملاعق طعام	٤,٥	١٥	١٦٥
لبنة كاملة الدسم	ملعقتان	٣	٠,٦	٦٠
لبن زبادي بطعم الفواكه	(١٢٥جم) نصف كوب	١٧,٥	١,٢	١٠٦
لبن زبادي خالي الدسم	(١٢٥جم) نصف كوب	٦	-	٤٤
لبن زبادي طبيعي كامل الدسم	(١٢٥جم) نصف كوب	٦,٥	١,٢	٥٥

حليب مخفوق محلى ومنكّه بالفواكه Milk Shake	(٢٧٥ملي) كوب كبير	٤٧	١٢	٣٤٩
كريمة طازجة كاملة الدسم	(١٠٠جم) ٤ ملاعق طعام	٤	٣٠	٣٠٠
كريمة طازجة حلوة (نصف حليب نصف كريمة)	كوب	١٠	٢٨	٣١٥
كريمة للشاي أو القهوة	ملعقة صغيرة	١	١	٢٠
كريمة دايت	ملعقة	١	٠	١٠
كريمة للخفق (Whipping Cream)	ملعقة طعام	-	٦	٥٠
كريمة للخفق دايت	ملعقة طعام	-	٥	٤٥
كريمة Sour	ملعقة طعام	١	٣	٢٥

بهارات وتوابل

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعرات حرارية
Bakingباكينج باودر Powder	(١٠٠جم)	٣٧,٨	كمية لا تذكر	١٦٣
بهار أبيض	ملعقة صغيرة	١,٧	٠,١	٧
بهار حلو	ملعقة كبيرة	١,٤	٢	٥
خردل	ملعقة صغيرة	٤,٥	-	٢٠
خل التفاح	نصف كوب	٦	-	١٤
خل أبيض	ملعقة كبيرة	-	-	٤
صلصة الصويا	نصف كوب	٨,٣	-	٦٤
صلصة بيارنيز	ملعقتان كبيرتان	٢,٧	١٤	١٤٠
فانيليا	ملعقة كبيرة	١,٨	-	٧
كاتشاب	ملعقة كبيرة	٤	-	١٠
)Heinzكاتشاب (	ملعقة كبيرة	٤	-	١٥
)Heinzكاتشاب حرّيف (	ملعقة كبيرة	٤	-	٢٠
)Wasabiصلصة (	ملعقة طعام	٣	٠,٥	١٥
طحينة	ملعقة طعام	٣	٨	٩٠
كبش قرنفل مطحون	ملعقة كبيرة	٤	١,٣	٢١
كراوية (حبوب)	ملعقة كبيرة	١,١	٠,١	٧
كزبرة (حبوب)	ملعقة صغيرة	١	٠,٣	٥
كمون مطحون	ملعقة صغيرة	٠,٩	٠,٥	٨
قرفة مطحونة	ملعقة صغيرة	٢,١	٠,١	٦
مرق الخضار	كوب	٢	٠,٥	١٩
مرق الدجاج	كوب	٨٦,٤	٢,٨	٨٦
مرق لحم البقر	كوب	٤,٥	٠,٢	٣١
مرق السمك	كوب	-	١,٨	٣٩
Herb-Oxمرق الخضار	مكعب واحد	١	-	٥
Knorrمرق لحم البقر	مكعب واحد	١	١	٣٠
Maggiمرق لحم البقر Instant	مكعب واحد	-	-	٢٠

مرق الدجاج Herb Ox Instant	مكعب واحد	١	-	٥
مرق الدجاج Knorr	مكعب واحد	١	١,٥	٢٠
مرق الدجاج Maggi Instant	مكعب واحد	١	-	٢٠
مايونيز	(١٠٠جم) ٤ ملاعق طعام	٣	٧٨	٧١٠
مايونيز بزيت دوار الشمس Lessieur	(١٠٠جم) ٤ ملاعق طعام	١,٢	٧٩	٧٢٠
مايونيز مركّب (مصنع)	ملعقة طعام	٢	٣	٣٥
مايونيز محضّر في المنزل (بالزيت والخل)	ملعقة طعام	-	٨	٧٠
ميزو (صويا مخمّرة)	كوب	٦٥	٥	٨٥
فلفل حرّيف مطحون	ملعقة طعام	١	-	١٠
كاري مطحون	ملعقة طعام	١	-	٥
ثوم (مسحوق)	ملعقة طعام	٢	-	١٠
جيلاتين (مسحوق)	ظرف واحد	-	-	٢٥
بصل (مسحوق)	ملعقة طعام	٢	-	٥
أوريغانو	ملعقة طعام	١	-	٥
بابريكا	ملعقة طعام	١	-	٥
بقدونس مجفف	ملعقة طعام	-	-	-
غار مجفف	ملعقة صغيرة	٠,٣	٠,١	٥
جوز الطيب (مطحونة)	ملعقة صغيرة	١,١	٠,٨	١٢
صلصة الأفوكادو Gauacamole	ملعقتان كبيرتان	٣	٤	٦٠
صلصة الشواء الجاهزة (Barbecue Sauce)	ملعقتان كبيرتان	١٣	٠,٥	٦٠
صلصة الشواء الجاهزة بالعسل	ملعقتان كبيرتان	١٦	٠,٥	٧٠
صلصة الخل والزيت	ملعقة طعام	-	٨	٧٠
خميرة البيرة	ملعقة طعام	٣	-	٢٠

صلصة ترياكي Teriyaki Sauce	ملعقة طعام	٣	-	١٥
ملح	نصف كوب ص غير (١٠٠جم)	-	-	-
ينسون (حبوب)	ملعقة كبيرة	١,١	٠,٣	٧
صلصة تاباسكو	ملعقة صغيرة	-	-	-
تابيوكا	(١٠٠جم)	٣٥	٤	٣٣٨

حلويات وشوكولا

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعرات حرارية
كاتو بالشوكولا والبندق Brownies	(٥٠جم) قطعة واحدة	٣١	١١	٢٢٠
كاتو أسفنجي صنع المنزل (أصفر)	قطعة متوسطة	٣٥	١١	٢٤٣
بريوش	(١٠٠جم) قطعة واحدة	٥٤	٧,٥	٣١٥
بسكويت برقائق الشوكولا Chocolate Chip	٤ قطع	٩	٢٨	٣٠١
بسكويت بالشوكولا Kit Kat	٤ أصابع	٢٧	١١	٢٢٠
بسكويت بالشوكولا Petit Prince	(١٠٠جم)	٢٧	٢٠	٣٠٠
بسكويت محشو بالشوكولا BN	(١٠٠جم)	٧١	١٦,٧	٤٦٠
بسكويت مغلف بالشوكولا	(٥٥جم)	٣٥	١٣,٨	٢٦٤
كاتو إسفنجي صنع منزلي مع شرائح الأناناس والكراميل	قطعة واحدة	٥٨	١٤	٣٦٧
كاتو إسفنجي صنع منزلي بنكهة الشوكولا	قطعة واحدة	٣٥	١٠	٢٣٥
بسكويت هش بالفانيليا Vanilla Waffers	١٠ قطع	٢٩	٧	١٨٥
بسكويت Oreo	قطعة واحدة	٧	٢	٤٧
دايت Oreo بسكويت	قطعة واحدة	٧	٢	٤٦

بقلاوة	(١٠٠جم)	٤٠	١٧,٥	٣٢٢
تيراميسو	قطعة واحدة	٢٣	١٦	٢٦٠
تشيز كيك بالفراولة	قطعة واحدة صغيرة	١٩	١٥	٢٣١
تشيز كيك عادي	قطعة واحدة صغيرة	١٨	٢٦	٣٣٦
جيلاتين (هلام)	ملعقة كبيرة	-	-	٤٢
كعك بالشوكولا	(١٠٠جم)	٥٥	١٧	٣٩١
كعك بجوز الهند	(١٠٠جم)	٥١,٢	٢٣,٨	٤٣٤
كاتو مع بوظة بنكهة الفواكه)Gateau Glacé(	(٧٠جم)	٤٣,٩	٨	٢٤٩
دبس عنب	ملعقة كبيرة	١٤	-	٥٦
دبس خرّوب	ملعقة كبيرة	٥	٠,٢	٤٢
دوناتس عادي	قطعة واحدة	٢٣	١	١٩٨
دوناتس بالسكر	قطعة واحدة	٢٤	٨	١٧٥
دوناتس بالشوكولا	قطعة واحدة	٢٤	٨	١٧٥
دوناتس بالمربّى	قطعة واحدة	٣٣	١٦	٢٨٩
سكر أبيض	(١٢جم) ملعقة طعام	١٢	-	٤٥
سكر أسمر	ملعقة طعام	١٢	-	٤٥
سلطة فواكه	(١٤٠جم)	١٩,٣	٠,١	٧٧
Maple Syrupشراب القبقب	ملعقتا طعام	٣٢	-	١٢٢
Blackشراب قصب السكر Strap Molassels	ملعقتا طعام	٢٢	-	٨٥
شراب الشوكولا (يضاف إلي المثلّجات أو الحلويات) Chocolate Syrup	ملعقتا طعام	٢٢	-	٨٥
Pateعجينة اللوز d‹ammandes	(٢٠جم)	١١	٣,٥	٨٠
علكة (لبان)	حبة واحدة	٣	-	١٢
علكة محلاة بالسكر الاصطناعي (لبان)	حبة واحدة	٢	-	٨
Bubleعلكة كبيرة	حبة واحدة	٦	-	٢٥
نوجا	(٣٠جم)	١٩,٨	٧,٢	١٥٠
Cadburyشوكولا بالحليب	(٤٠جم)	٢٤	١٢	٢٢٠

شوكولا باللوز المحمص Cadbury	(٤٠جم)	٢١	١٣	٢٢٠
شوكولا بطعم الفواكه والبندق Cadbury	(٤٠جم)	٢٤	١١	٢١٠
شوكولاNestlé Crunch	لوح واحد	٢٦	١٠	١٩٨
بالبندقLinndtشوكولا	(٤٠جم)	١٦	١٧	٢٣٠
شوكولاLindt Swiss بالحليبClassic	(٤٠جم)	٢٣	١٢	٢١٠
شوكولاMars	لوح واحد	٣٢	١٢	٢٤٠
شوكولاNesté Crunch بحبوب الأرز	(٤٥جم)	٢٩	١٢	٢٣٠
شوكولا مغلف بالكراميل Twix	إصبعان	٣٧	١٤	٢٨٠
حجم صغيرTwixشوكولا	٣ قطع	١٩	٧	١٥٠
شوكولاSnikers	لوح واحد	٣٧	١٤	٢٧٨
شوكولا أسود	(٣٠جم)	١٦,٢	٩	١٥٢
شوكولا بالبندق	(٣٠جم)	١٤,٣	١٠,٩	١٦٧
شوكولا بالحليب	(٣٠جم)	١٦,٨	٩	١٥٩
شوكولا نوتيلا للدهن على الخبز	(١٠٠جم) ٤ ملاعق طعام	٥٧	٣١	٥٣٣
شوكولا أسودExcellence Lindt	(٤٠جم)	١٣	١٧	٢٢٠
صفوف	قطعة واحدة	٣٣	١٠	٢٣٨
عسل	(١٠٠جم) ٤ ملاعق طعام	٧٠	٠,١	٣١٠
فستق مغلف بالشوكولا M&M's	(٥٥جم) كيس	٣٤	١٣,٥	٢٧٣
كاتو فوريه نوار	(١٠٠جم) قطعة	٤٠	١٧	٣٣١
كراميل	(١٠٠جم) ٤ ملاعق طعام	٨٧	٦	٤٠٨

كاسترد (مسحوق)	(١٠٠جم) ٤ ملاعق طعام	٩٢	-	٣٨٨
كاكاو جاف من دون سكر	(١٠٠جم) ٤ ملاعق طعام	٤٣	٧	٢٦١
كرواسون	١	٢٢,٩	٨,٩	١٨٣
كريم كراميل	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٢٠	٣	١١٩
سكاكر بالكراميل (بنبون)	قطعة واحدة	٦	١	٣٣
سكاكرJelly Beans	حفنة صغيرة	٢٦	-	١٠٥
كمبوت المشمش	(٨٥جم)	١٨	-	٧٢
كمبوت الكريب فروت	كوب	٣٩	-	١٥٦
كمبوت الدراق	نصف حبة	١٦	-	٦٤
كمبوت الكمثرى	نصف حبة	١٥	-	٦٠
كمبوت الأناناس	شريحة واحدة	١٢	-	٤٨
كمبوت الخوخ	٣ حبات	٣١	-	١٢٤
كنافة بالجبن	كعكة واحدة	٩٠	٤٧	٨٥٠
كعكة بالقرفةCinamon Roll	(٩٥جم)	٤٧	٢٠	٤٠٠
مثلجاتMc Flurry Mc Donalds	١	٩٠	٢٢	٦٢٠
منHot Caramel Mc Donald's	١	٦١	١٠	٣٦٠
مثلجات (بوظة) بنكهة الحليب (آيس كريم)	(١٢٥ملي) نصف كوب	٢٧,٦	٩,٨	٢٢٠
مثلجات (بوظة) بنكهة الشوكولا (آيس كريم)	(١٢٥ملي) نصف كوب	٣٢	٩	٢٣٤
مثلجات بنكهة الحامض	(٨٦ ملي) ربع كوب	١٨,٥	٦	١٣٧
مثلجات بنكهة المانجو	(١٠٠ ملي) نصف كوب	٢١	٨	١٦٨
مربى	ملعقة طعام	١٣	-	٥٢

معمول بالفستق	قطعة واحدة	٣٠	١٧	٣٠٠
مهلبية	طبق واحد	٦٢	١٨	٤٦٠
موس بالشوكولا	(١٠٠جم) نصف كوب	٤١	٢٧	٤٤٥
مارشميلو (كعب الغزال) Marshmellow	كوب	٣٧	١	١٤٦
Dunkin Donutsكرواسون	قطعة واحدة	٢٦	١٨	٢٩٠
كرواسون من دون حشو	قطعة واحدة متوسطة	٢٧	١٢	٢٣٥
كعكة طرية بالحليب والزبدة Danish Pastry	قطعة واحدة	٢٦	١٢	٢٢٠
Englishكيك إنجليزي Muffin	(٥٧جم) قطعة واحدة	٢٧	١	١٤٠
Apple pieفطيرة بالتفاح	(١٥٨جم) قطعة واحدة	٦٠	١٨	٤٠٥
Cherry pieفطيرة بالكرز	(١٥٨جم) قطعة واحدة	٦١	١٨	٤١٠
فطيرة بكريمة الكسترد	(١٥٢جم) قطعة واحدة	٣٦	١٧	٣٣٠
فطيرة بالليمون الحامض Lemon Meringue	(١٤٠جم) قطعة واحدة	٥٣	١٤	٣٥٥
فطيرة بالدراق	(١٥٨جم) قطعة واحدة	٦٠	١٧	٤٠٥
فطيرة القرع	(١٥٢جم) قطعة واحدة	٣٧	١٧	٣٢٠
كيك بالمكسرات والموز Banana Nut Muffin Dunkin Donuts	قطعة واحدة	٤٩	١٠	٣١٠
Branكيك نخالة مع الزبيب Muffin/Raisins Dunkin Donuts	قطعة واحدة	٥١	٩	٣١٠

٢٧٠	١٧	٢٥	قطعة واحدة	دونتس عاديCake Ring Dunkin Donuts
٢٠٠	١٠	٢٥	قطعة واحدة	دونتس مغطى بالشوكولا Chocolate frosted ring Dunk in Donuts
٣١٠	١٩	٢٧	قطعة واحدة	كرواسون عاديDunkin Donuts
٢٢٠	٩	٣١	قطعة واحدة	دونتس بالمربىDunkin Donuts

مشروبات

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعرات حرارية
بابونج من دون سكر	كوب	-	-	-
سفن أب 7up	كوب	٢٦	-	١٠٤
كولا	كوب متوسط	٣٢	-	١٥٢
شاي عادي (دون سكر)	كوب	-	-	-
شاي عادي مع سكر (٣ ملاعق)	كوب	٢٢	-	٨٨
شاي مثلج بنكهة الحامض	كوب صغير	٧,٥	-	٢٩,٧
شاي مثلج بنكهة النعناع	كوب صغير	٧,٥	٠,٥	٣٠
شاي مركز خالي من السكر	كوب	-	-	-
شراب الأماريتو (لوز مرّ)	ملعقتان كبيرتان	٣٢	-	١٣٠
شراب الكرز المركز	ملعقتان كبيرتان	٢٣	-	٩٠
شراب الشوكولا Hershey's		٢٥	-	١٢٠
شراب الرمان المركز	ملعقتان كبيرتان	٢٢	-	٩٠
شراب الفراولة المركز	ملعقتان كبيرتان	٢٧	-	١١٠
كولا دايت	كوب متوسط	<١	-	١
كوكاكولا Coca-cola	كوب	٢٧	-	١٠٠
بيبسي Pepsi	كوب	٢٧	-	١٠٠
سبرايت	كوب متوسط	٦٦	-	٢٦٤
صودا مع عصير الليمون الحامض الأخضر المحلّى Lemon Lime	كوب كبير	٣٨	-	١٧٢
صودا مع عصير الليمون الحامض الأخضر (دايت)	كوب كبير	-	-	-
صودا Schweppes	كوب	-	-	-
صودا Canada Dry	كوب	-	-	-
ماونتن ديو Mountain Dew	كوب كبير	٤٧	-	١٨٨
زهورات (أعشاب)	كوب كبير	-	-	٢
تونك Tonic Water	كوب كبير	٣٢	-	١٢٨

شراب المشمش المركز	ربع كوب	٥٢	-	٢١٠
شراب قصب السكر المركز	ملعقة كبيرة	١٣,٤	-	٥٦
شوكولا بالحليب	فنجان	٢٨	٧,٧	٢١٢
عصير الكمثرى	كوب كبير	٢٢	-	٩٠
عصير أناناس	كوب	٢٤	٠,٢	١٠٦
عصير الجزر	كوب كبير	٢٧	١	١٢٠
عصير الدراق	كوب كبير	٣٠	-	١٢٠
عصير خضار	كوب كبير	١١	٠,٥	٥١
عصير عنب	نصف كوب	١٦,٦	٠,٢	٦٨
عصير مشمش	كوب صغير	٢١	-	٨٧
قهوة أجنبية	نصف كوب	-	-	١
قهوة موكا	كوب	-	١٠	١١٩
كابوتشينو خالٍ من السكر	كوب	-	٥	٨٩
كراش	كوب	٣٠	-	١٢٠
ليمونادة	كوب كبير	٤٠	-	١٦٠
ليمونادة دايت	كوب كبير	١	-	٤
عصير الزنجبيل	كوب كبير	٢٧	-	١١٠
مبيض القهوة Creamer Coffee-Mate	ملعقة صغيرة من البودرة	١	٠,٥	٢٠
مبيض القهوة Coffee-Mate خالي الدسم	ملعقة طعام من البودرة	٢	-	١٠
مبيض القهوة Coffee-Mate بنكهة الفانيليا	ملعقة طعام من البودرة	٥	٢	٢٥
مبيض القهوة Coffee-Mate بنكهة الشوكولا خالي الدسم	ملعقة صغيرة من البودرة	١٠	-	٥٠
عصير الكريب فروت (الليمون الهندي)	كوب كبير	٢٣	-	١٠٠
نكتار الجوافة	كوب كبير	٥٢	-	٢١٠
عصير الكرز	كوب كبير	٣٣	١	١٤٠
نكتار المانجو	كوب كبير	٥١	-	٢١٠
عصير الموز والفراولة	كوب كبير	٣٠	-	١٢٠

عصير البرتقال الطازج	نصف كوب	٨,١	-	٣٣
عصير البندورة	نصف كوب	٣,٨	١,٢	٢١
عصير التفاح	نصف كوب	١٣	٠,١	٥٣
مياه معدنية	كوب	-	-	-
نسكويك بالحليب	كوب صغير	٧٣,٩	١,٥	٣٥٩
حليب مجفف	كوب صغير	٢٥	١٩	٣٤٠
حليب مجفّف خالي من الدسم	كوب صغير	٢٩	١	٢٠٠
قهوة مثلّجة بالكريمة Coolatta Coffee Dunkin Donuts	كوب كبير	٥١	٢٢	٤١٠
قهوة مثلّجة بالكريمة مع بسكويت Oreo Whirl-Ins Dunkin Donuts	كوب كبير	٥٨	٢٤	٤٦٠
Coolattaعصير الليمون المثلّج Orange Dunkin Donuts	كوب كبير	٧١	-	٢٩٠
عصير المانجو المثلّج Coolatta Mango Dunkin 'Donuts	كوب كبير	٧١	-	٢٩٠
Pina Orange Dunkin Donuts	كوب كبير	٥٧	٣,٥	٢٧٠
مشروب Dunkaccino Dunkin Donuts	كوب صغير	٣٤	١١	٢٥٠
شراب الكاكاو الساخن Dunkin Donuts	كوب صغير	٣٨	٨	٢٣٠

Fast Foodمأكولات سريعة

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعرات حرارية
Burger Kingشيز برجر	قطعة واحدة	٣١	١٧	٣٦٠
Double Burger Kingشيز برجر	قطعة واحدة	٣٢	٣١	٥٤٠
Double Whopper Burger King	قطعة واحدة	٥٢	٦٩	١٠٦٠
Double Whopper Burger مع جبنةKing	قطعة واحدة	٥٣	٧٦	١١٥٠
Burger Kingهمبرجر	قطعة واحدة	٣١	١٣	٣١٠
Fish Burgerفيش برجر King	قطعة واحدة	٥٦	٤١	٧٠٠
Chickenسندويتش دجاج Sandwich Burger King	قطعة واحدة	١٩	١٧	٣١٠
Whopper دجاج Burger King	قطعة واحدة	٤٨	٢٦	٥٨٠
Doubleهمبرجر دويل Burger King	قطعة واحدة	٣١	٢٤	٤٥٠
همبرجر Big Deluxe Hardee's	قطعة واحدة	٤٦٠	٢٦	٦٧٥
Hardee'sهوت دوج	قطعة واحدة	٢٦	٢٢	٣٤٦
Broiled Chickenسلطة دجاج Salad Burger King	حصة واحدة	٧	١٠	٢٠٠
Chickenتندرز دجاج Tendres Burger King	٨ قطع	١٩	١٧	٣١٠
Burger Kingسلطة خضراء	حصة واحدة	٨	٥	١٠٠
Burgerبطاطس مقلية مملحة King	حصة واحدة متوسطة	٤٣	٢٠	٣٧٠
Burger Kingفطيرة بالتفاح	قطعة واحدة	٣٩	١٥	٣٠٠
BK Broilerسندويتش دجاج	قطعة واحدة	٤١	٢٩	٥٥٠

سيندويتش سمكBK Big Fish	قطعة واحدة	٥٦	٤١	٧٠٠
دوائر بصل مقليةBK Onion Rings	(١٢٤جم)	٨	٥	١٠٠
كاتشابBK	ملعقة كبيرة	٤	-	١٥
خردلBK	ملعقة صغيرة	-	-	-
مايونيزBK	ملعقتان كبيرتان	١	٢٣	٢١٠
صلصةBK Tartar	ملعقتان كبيرتان	-	٢٣	١٨٠
صلصة الشواءBK Barbecue Sauce	ملعقة كبيرة	٥	-	٢٠
فيليه دجاج Hardee's Chicken Fillet	قطعة واحدة	٤٤	٢٣	٤٨٠
تشيز برجرHardee's	قطعة واحدة	٢٩	١٧	٣٣٥
صدور دجاجKFC	قطعة واحدة	١٦	٢٤	٤٠٠
فخذ دجاجKFC	قطعة واحدة	٦	١٨	٢٥٠
أجنحة دجاجKFC	قطعة واحدة	٥	١٠	١٤٠
همبرجرMc Donald's	قطعة واحدة	٣٥	١٠	٢٨٠
همبرجر بيج ماكMc Donald's	قطعة واحدة	٤٧	٣٤	٩٥٠
تشيز برجرMc Donald's	قطعة واحدة	٣٦	١٤	٣٣٠
ناجتس دجاجMc Donald's	٦ قطع	١٨	٢٠	٣١٠
فيليه سمكFish Burger Mc Donald's	قطعة واحدة	٣٨	٢٦	٤٣٧
فيش سندويتشFish Sandwich Hardee's	قطعة واحدة	٤٩	٢٦	٥١٤
بيتزا بيبيرونيPizza Hut	قطعة متوسطة الحجم	٤١	١٦	٣٧٠
بيتزا نباتية منPizza Hut	قطعة متوسطة الحجم	٥٢	٢٢	٤٥٠
بيتزا بالجبنةCheese Pizza Pizza Hut	قطعة واحدة	٢٩	٩	١٩٩

بيتزا بالجبنة رقيقة ومقرمشة Thin'n Crispy Pizza Hut	قطعة واحدة	١٩	٩	١٩٩
سندويتش ثمار البحر من Subway	سندويتش واحد	١٠٠	٥٨	١٠١٥
بخبز النخالة منBMTسندويتش Subway	سندويتش واحد	٨٨	٥٧	١٠١١
بالخبز الإيطاليBMTسندويتش Subwayمن	سندويتش واحد	٨٣	٥٥	٩٨٢
سندويتش لحوم باردة من Subway	سندويتش واحد	٨٣	٤٠	٨٥٣
Meatسندويتش لحم مفروم Ball Subway	سندويتش واحد	٩٦	٤٤	٩١٨
مكرونة نباتية Chili's Grill Bar	(٦٣٢جم)	١٠٢	١٣	٦٨٠
مكرونة بالخضار والدجاج Chili's Grill Bar	(٧١٧جم)	١٠٦	١٥	٧٨٦
طبق دجاج Bchili's Grill Bar	(٦٥٢جم)	٨٣	٩	٥٦٣
سندويتش دجاج بالخبز العربي (اللبناني) Chili's Grill Bar	(٤٢٥جم)	١٠٥	٩	٥٩٧
سندويتش جبنة وجامبون من Subway	سندويتش واحد	٨٦	٢٢	٦٧٣

مأكولات جاهزة للأطفال

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعرات حرارية
Bledinaحساء الجزر	(١٠٠جم)	٦	٢	٤٦
Bledinaحساء الخضار	(١٠٠جم)	٦,٣	٢,٢	٤٨
Bledinaحساء الطماطم	(١٠٠جم)	٧,٣	١,٢	٤٤
دقيق الأرز بطعم العسل والموز Bledina	(١٠٠جم)	٩٠,٣	١,٥	٣٩٥
Bledinaدقيق بالحليب والبسكويت	(١٠٠جم)	٧٤,٣	٣,٥	٣٩٩
سيريلاك سريع التحضير موز وكمثرىNestlé	(١٠٠جم)	٨١,٦	٤	٣٩٦
Nestléكمبوت تفاح ودراق	(١٠٠جم)	١٤,٧	٠,٢	٦٢
Nestléكمبوت دراق	(١٠٠جم)	١٣	٠,١	٥٤
Nestléكمبوت كوكتيل فواكه	(١٠٠جم)	١٥,٢	٠,١	٦٣
Nestléكمبوت مشمش	(١٠٠جم)	٢٠	٠,١	٨٣
هريسة الجزر والدجاج واللحم Bledina	(١٠٠جم)	٧,٨	٢,٤	٦٤
هريسة الموز والتابيوكا	(٨٥جم)	١٥	-	٥٧
هريسة لحم البقر	(٨٥جم)	-	٤	٩٠
هريسة لحم البقر مع الأرز	(٨٥جم)	٧	٢	٧٠
مكرونة مع جبنة	(٨٥جم)	٧	٢	٥٢
نودلز مع الدجاج	(٨٥جم)	٨	٢	٥٤
كمبوت الكمثرى	(٨٥جم)	١٠	-	٣٧
هريسة الأرز	(٨٥جم)	١٤	٣	٩٨
سابنخ مع الكريمة	(٨٥جم)	٥	١	٣٦
قرع	(٨٥جم)	٥	-	٢٠
لحم الحبش	(٨٥جم)	-	٦	١١٠
لحم حبش مع أرز	(٨٥جم)	٦	١	٤٢
بسكويت للأسنان الأولى	٣ قطع	٢٥	١	١٢٩

نبذة عن دكتورة شريفة أبو الفتوح

References

- دكتوراة في التغذية الشاملة وعلاقاتها بالحالة النفسية من الولايات المتحدة الأمريكية.
- مستشارة الأمم المتحدة للإشراف على حملة غذائك حياتك التابعة لبرنامج التغذية العلمي.
- قامت بتأليف وإعداد أول موسوعة في الشرق الأوسط باللغة العربية عن التغذية والأمراض مكونة من ٢٢ جزء صدر منها خمس أجزاء.

المؤلفات السابقة:

١. التغذية الصحية والجسم السليم.
٢. غذاؤك دواؤك.
٣. التغذية والإدمان.
٤. التغذية والبشرة.
٥. التغذية والحالة النفسية.
٦. تغذية الأطفال في السنة الأولى.
٧. تغذية الأطلفال من سنة إلى عشر سنوات.

- شاركت في إعداد أول كتاب عن التوعية الغذائية ضد مرض سرطان الثدي التابع للمؤسسة المصرية لمكافحة مرض سرطان الثدي.

شهادات التقدير:

١. حصلة على شهادة تقدير وتكريم من رئيس المخابرات العامة نتيجة المشاركة في علاج الحالات الإنسانية ١١-٣-٢٠٠٦

٢. جائزة وزارة التربية والتعليم عام ٢٠٠٧ – ٢٠٠٨ عن كتاب التغذية الصحية والجسم السليم وقد تم دعمه وتعميمه في جميع مكتبات مدارس جمهورية مصر العربية وهيئة الكتاب العامة التابعة لها.

البرامج التلفزيونية والمشاركة في نشر الثقافة الغذائية:

- اشتركت في فقرة أسبوعية في برنامج "القاهرة اليوم" على قناة أوربت من ٢٠٠٣ – ٢٠٠٧.
- قامت بتقديم وإعداد برامج التوجيه الغذائى على التليفزيون المصري والشارقة ومحطات المحور ودريم الفضائية.

للتواصل:

www.drcherifa.com

www.facebook.com/drcherifa

twitter: @cherifafettouh

youtubeL cherifanutictionist

References

- Food that harm, food that heal

Nutrition healing

James balach, Phyllis a Balch

Md cnc

- American diabetes association complete guide to diabetes
- Herbal healing Phyllis A. Balch, cnc
- The Gl plan loses weight forever (Gl point diet)
- الجريمة والإنحراف والسلوك والغذاء.
- New optimum nutrition bible.
- Disease – proof your child.

Feeding kids tight.

- Ending the food fight

حقوق الطبع محفوظة للناشر

أطلس

للنشر والإنتاج الإعلامى

يحظر نشر أو اقتباس أى جزء
من هذا الكتاب إلا بعد الرجوع
إلى الناشر